

Jadłospis na 28.08-06.09.2026									
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:		
		41,78	44,78	154,1	25,8				
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:					
Energia [kcal]: 1131,6		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 54%					
Data	Śniadanie	Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 28-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{l_{ow}} /	Barszcz czerwony 200 ml / s, */		Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} ,se,so,*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1146 Węglowodany [g]:		
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{l_{ow}} /, Masło 15 g /m/	Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	40,3 w tym cukry [g]:		
	Twarożek 50 g /m/	Ziemniaki gotowane 120 g		Pasta z kukinii 1 szt. */		Tłuszcz [g]:	42,9 Sód [mg]:		
	Soczek owocowy 1szt.	Jarzynka gotowana 80 g /s/				w tym NKT [g]:	20,4 Błonnik [g]:		
sobota 29-08-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{l_{ow}} /	Zupa jarzynowa z kalafiem 200 ml / s,*/		Chleb razowy 2 kromki /so, g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]:	1155 Węglowodany [g]:		
	Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. */	Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g _{l_{ow}} , s,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	39,8 w tym cukry [g]:		
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/			Poledwica sopočka 2 plastery /so, */		Tłuszcz [g]:	47,7 Sód [mg]:		
	Nektarynka 1 szt.			Salata lodowa 50 g		w tym NKT [g]:	20,5 Błonnik [g]:		
niedziela 30-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{l_{ow}} /	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/		Chleb razowy 2 kromki /so,g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1219 Węglowodany [g]:		
	Chleb pszenny 2 kromki /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /, Masło 15 g /m/	Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g _{l_{ow}} ,s,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	46 w tym cukry [g]:		
	Poledwica drobiowa 2 plastery /g _{l_{ow}} ,s,m,so,*/	Kasza jęczmienna 120 g /g _{l_{ow}} ,*/		Serek wiejski 1 szt. /m/		Tłuszcz [g]:	48,2 Sód [mg]:		
	Pomidor 1/2 szt.	Fasolka szparagowa gotowana 80 g */		Pomidor 1/2 szt.		w tym NKT [g]:	21,6 Błonnik [g]:		
poniedziałek 31-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g _{l_{ow}} /	Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s,g _{l_{ow}} ,*/		Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} ,se,so,*/	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	1149 Węglowodany [g]:		
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{l_{ow}} /, Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 120 g		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	47,6 w tym cukry [g]:		
	Mozzarella 1/2 szt. /m/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s,g _{l_{ow}} ,*/		Poledwica drobiowa 2 plastery /g _{l_{ow}} , m, s, so,*/		Tłuszcz [g]:	45,1 Sód [mg]:		
	Pomidor 1/2 szt.	Mieszanka warzyw gotowanych 80 g */		Roszonka 10 g		w tym NKT [g]:	20 Błonnik [g]:		
wtorek 01-09-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */		Chleb pszenny 2 kromki /glps, g _{l_{ow}} /	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	1194 Węglowodany [g]:		
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /, Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 120 g		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	44,8 w tym cukry [g]:		
	Dżem 1 szt. */ Twaróg 30 g /m/	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{l_{ow}} ,*/		Poledwica drobiowa 2 plastery /so, g _{l_{ow}} , s, m, */		Tłuszcz [g]:	43,7 Sód [mg]:		
	Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki gotowane 80 g */		Salata 50 g		w tym NKT [g]:	22,2 Błonnik [g]:		
środa 02-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g _{l_{ow}} /	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/		Chleb razowy 2 kromki /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1090 Węglowodany [g]:		
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{l_{ow}} /, Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 120 g		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	47,7 w tym cukry [g]:		
	Fromage 1/2 szt. /m/	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,g _{l_{ow}} ,*/		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	43,4 Sód [mg]:		
	Pomidor 1/2 szt.	Kalafior gotowany 80 g		Salata 50 g		w tym NKT [g]:	19,8 Błonnik [g]:		
czwartek 03-09-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g _{l_{ow}} ,s,*/		Chleb razowy 2 kromki /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	1180 Węglowodany [g]:		
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /, Masło 15 g /m/	Podudzie gotowane 1 szt. /g _{l_{ow}} ,s,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	40,6 w tym cukry [g]:		
	Poledwica sopočka 2 plastery /so, */	Ziemniaki gotowane 120 g		Twarożek 50 g /m/		Tłuszcz [g]:	45,8 Sód [mg]:		
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 80 g */		Roszonka 10 g		w tym NKT [g]:	20,3 Błonnik [g]:		
piątek 04-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{l_{ow}} /	Barszcz czerwony 200 ml / s, */		Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} ,se,so,*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1146 Węglowodany [g]:		
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{l_{ow}} /, Masło 15 g /m/	Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	40,3 w tym cukry [g]:		
	Twarożek 50 g /m/	Ziemniaki gotowane 120 g		Pasta z kukinii 1 szt. */		Tłuszcz [g]:	42,9 Sód [mg]:		
	Soczek owocowy 1szt.	Jarzynka gotowana 80 g /s/				w tym NKT [g]:	20,4 Błonnik [g]:		
sobota 05-09-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{l_{ow}} /	Zupa jarzynowa z kalafiem 200 ml / s,*/		Chleb razowy 2 kromki /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]:	1148 Węglowodany [g]:		
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna 100 g /g _{l_{ow}} ,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	37,3 w tym cukry [g]:		
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{l_{ow}} ,*/		Poledwica sopočka 2 plastery /so, */		Tłuszcz [g]:	45,6 Sód [mg]:		
	Jabłko 1 szt.	Buraczki na gęsto 80 g /g _{l_{ow}} /		Salata 50 g		w tym NKT [g]:	21,3 Błonnik [g]:		
niedziela 06-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{l_{ow}} /	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/		Chleb razowy 2 kromki /so, g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1149 Węglowodany [g]:		
	Chleb pszenny 2 kromki /g _{l_{ow}} ,g _{l_{ow}} /, Masło 15 g /m/	Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g _{l_{ow}} ,s,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	41,4 w tym cukry [g]:		
	Poledwica drobiowa 2 plastery /so,*/	Ryż biały 160 g */		Serek wiejski 1 szt. /m/		Tłuszcz [g]:	44,5 Sód [mg]:		
	Pomidor 1/2 szt.	Fasolka szparagowa gotowana 80 g */		Salata 50 g		w tym NKT [g]:	20,3 Błonnik [g]:		
Do wszystkich posiłków herbata */. Do obiadu herbata owocowa.									