

Jadłospis na 28-08-06.09.2026												
Dieta skazowa dla dzieci 02/ML/LA/JA												
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY												
Energia [kcal]: 2122,2	Białko [g]: 76,42		Tłuszcz [g]: 74,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,99		Węglowodany [g]: 308,6 w tym cukry [g]: 52,8		Sód [mg]: 1846,6	Błonnik [g]: 26,4				
	Białko [%E]: 14%		Tłuszcz [%E]: 31%		Węglowodany [%E]: 58%							
	Data		Śniadanie		Obiad		Kolaćja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 28-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Botwinka 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 1931		Węglowodany [g]: 306,1	
	Masło roślinne 15 g,		Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 68,6		w tym cukry [g]: 71	
	Dżem 2 szt. /*/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Połędwica drobiowa 3 plastry /*/				Tłuszcz [g]: 59,5		Sód [mg]: 1675	
	Deser owocowy 1 szt. /*/		Jarzynka gotowana 120 g /s/		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 12,32		Błonnik [g]: 28,7	
sobota 29-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Zupa jarzynowa z kalafioirem 300 ml / s,*/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2069		Węglowodany [g]: 292,3	
	Masło roślinne 15 g,		Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ¹ _{psst} s,*/		Masło roślinne 15 g,				Białko [g]: 69,2		w tym cukry [g]: 32,1	
	Połędwica drobiowa 3 plastry /*/				Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,				Tłuszcz [g]: 79,6		Sód [mg]: 1434	
	Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.				Sałata lodowa 50 g				w tym NKT [g]: 17,5		Błonnik [g]: 25,4	
niedziela 30-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Botwinka 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2019		Węglowodany [g]: 301,3	
	Masło roślinne 15 g, Soczek owocowy 1 szt /*/		Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psst} s,*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 74,2		w tym cukry [g]: 50,4	
	Połędwica drobiowa 3 plastry /*/		Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{psst} *,*/,		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,				Tłuszcz [g]: 66,9		Sód [mg]: 1951	
	Mix sałat 10 g		Fasolka szparagowa 120 g /*/		Cukinia pieczona 120 g /*/				w tym NKT [g]: 13,7		Błonnik [g]: 23,6	
poniedziałek 31-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ¹ _{psst} s,*/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 1881		Węglowodany [g]: 275,7	
	Masło roślinne 15 g,		Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 71,6		w tym cukry [g]: 33,6	
	Połędwica drobiowa 3 plastry /*/		Ziemniaki gotowane 180 g,		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,				Tłuszcz [g]: 53		Sód [mg]: 1844	
	Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/		Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 12,96		Błonnik [g]: 23,8	
wtorek 01-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2565		Węglowodany [g]: 354	
	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Masło roślinne 15 g,		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ¹ _{psst} *,*/		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 56,4		w tym cukry [g]: 66,9	
	Dżem 2 szt. /*/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Połędwica drobiowa 60 g /*/				Tłuszcz [g]: 115,8		Sód [mg]: 1917	
	Soczek owocowy 1 szt. /*/		Buraki gotowane 120 g /*/		Marchew mini gotowana 120g /*/				w tym NKT [g]: 33,5		Błonnik [g]: 30,5	
środa 02-09-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2052		Węglowodany [g]: 303,7	
	Masło roślinne 15 g,		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psst} s/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 76,8		w tym cukry [g]: 50,6	
	Połędwica drobiowa 3 plastry /*/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,				Tłuszcz [g]: 67,3		Sód [mg]: 1910	
	Soczek owocowy 1 szt. /*/		Kalafior gotowany 120 g		Sałata lodowa 50 g				w tym NKT [g]: 14,0		Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 03-09-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{psst} *,*/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2019		Węglowodany [g]: 241	
	Masło roślinne 15 g,		Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło roślinne 15 g,				Białko [g]: 91,9		w tym cukry [g]: 26	
	Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/,		Udko pieczone 1 szt. /*/,		Połędwica drobiowa 3 plastry /*/				Tłuszcz [g]: 85,8		Sód [mg]: 2105	
	Deser owocowy 1 szt. /*/		Marchew gotowana 120 g		Mix sałat 10 g				w tym NKT [g]: 17,6		Błonnik [g]: 22,4	
piątek 04-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/		Barszcz czerwony 300 ml /s/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2208		Węglowodany [g]: 342,9	
	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,Masło roślinne 15 g,		Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 84,5		w tym cukry [g]: 73	
	Dżem 2 szt. /*/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Tuńczyk w puszcze 1 szt. /r,*/				Tłuszcz [g]: 67,7		Sód [mg]: 2225	
	Deser owocowy 1 szt. /*/		Jarzynka gotowana 120 g /s,*/		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 13,05		Błonnik [g]: 31,1	
sobota 05-09-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 g		Zupa jarzynowa z kalafioirem 300 ml / s,*/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2396		Węglowodany [g]: 355,7	
	Masło roślinne 15 g,		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psst} s,*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 88,4		w tym cukry [g]: 62,1	
	Połędwica drobiowa 3 plastry /*/		Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{psst} *,*/		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,				Tłuszcz [g]: 80,2		Sód [mg]: 2101	
	Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.		Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{psst} /		Sałata lodowa 50 g				w tym NKT [g]: 19		Błonnik [g]: 29	
niedziela 06-09-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 g		Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2342		Węglowodany [g]: 369,9	
	Masło roślinne 15 g,		Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psst} s,*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 90,6		w tym cukry [g]: 64,6	
	Połędwica drobiowa 3 plastry /*/		Ryż biały 160 g /*/,		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,				Tłuszcz [g]: 68,4		Sód [mg]: 2504	
	Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.		Fasolka szparagowa 120 g /*/		Cukinia pieczona 120 g /*/				w tym NKT [g]: 16,3		Błonnik [g]: 32,8	
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.												