

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026

Dieta skazowa dla dzieci PO2/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 74,01	Tłuszcz [g]: 70,67 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,19</i>	Węglowodany [g]: 285,7 <i>w tym cukry [g]: 45,7</i>		Sód [mg]: 1640,4	Błonnik [g]: 24,4
Energia [kcal]: 2010,8		Białko [%]: 15%	Tłuszcz [%]: 32%	Węglowodany [%]:	57%		
Data		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{pot} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2222	Węglowodany [g]: 300	
	Masło roślinne 15 g,	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,głpsz,*/,	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]: 77,3	<i>w tym cukry [g]: 39,9</i>	
	Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/,	Kasza jęczmienna 160 g /g _{pot} */	Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Tłuszcz [g]: 91,2	Sód [mg]: 1486	
	Dżem 1 szt. /*/,	Buraczki na gęsto 120 g /g _{pot} /	Salata lodowa 50 g		<i>w tym NKT [g]: 21,5</i>	Błonnik [g]: 28,6	
	Soczek owocowy 1 szt.						
niedziela 09-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Botwinka 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{pot} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2019	Węglowodany [g]: 301,3	
	Masło roślinne 15 g,	Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{pot} ,s,*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 74,2	<i>w tym cukry [g]: 50,4</i>	
	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/,	Ryż biały 160 g /*/,	Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Tłuszcz [g]: 66,9	Sód [mg]: 1951	
	Mix salat 10 g,	Fasolka szparagowa 120 g /*/	Cukinia pieczona 120 g /*/		<i>w tym NKT [g]: 13,7</i>	Błonnik [g]: 23,6	
	Soczek owocowy 1 szt.						
poniedziałek 10-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Zupa grysikowa 300 ml /g _{pot} */,	Weka 100 g /g _{pot} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia: 2001	Węglowodany: 303,8	
	Masło roślinne 15 g,	Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko: 72	<i>w tym cukry: 53,2</i>	
	Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Tłuszcz: 64,2	Sól 1756	
	Salata lodowa 50 g,	Mix warzyw gotowanych 150	Rozponka 10 g		<i>w tym NKT: 14,8</i>	Błonnik: 22,4	
	Soczek owocowy 1 szt. /*/						
wtorek 11-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{pot} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2005	Węglowodany [g]: 288,4	
	Masło roślinne 15 g,	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pot} */	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]: 72,3	<i>w tym cukry [g]: 52,4</i>	
	Dżem 2 szt. /*/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Tłuszcz [g]: 74,3	Sód [mg]: 1492	
	Soczek owocowy 1 szt. /*/	Buraki gotowane 120 g	Borówki 125 g		<i>w tym NKT [g]: 13,8</i>	Błonnik [g]: 28,8	
środa 12-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{pot} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2052	Węglowodany [g]: 303,7	
	Masło roślinne 15 g,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{pot} ,s,*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 76,8	<i>w tym cukry [g]: 50,6</i>	
	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Tłuszcz [g]: 67,3	Sód [mg]: 1910	
	Deser owocowy 1 szt. /*/	Kalafior gotowany 120 g /*/	Rozponka 10 g		<i>w tym NKT [g]: 14,0</i>	Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 13-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Rosół z makaronem 300 ml /g _{pot} ,s,*/,	Weka 100 g /g _{pot} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2069	Węglowodany [g]: 241	
	Masło roślinne 15 g,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]: 91,9	<i>w tym cukry [g]: 26</i>	
	Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,	Udko pieczone 1 szt. /*/,	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Tłuszcz [g]: 85,8	Sód [mg]: 2105	
	Soczek owocowy 1 szt. /*/	Marchew gotowana 120 g /*/	Mix salat 10 g		<i>w tym NKT [g]: 17,6</i>	Błonnik [g]: 22,4	
piątek 14-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Barszcz czerwony 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{pot} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2031	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	<i>w tym cukry [g]: 71</i>	
	Dżem 2 szt. /*/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Tłuszcz [g]: 59,5	Sód [mg]: 1675	
	Deser owocowy 1 szt. /*/	Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Rozponka 10 g		<i>w tym NKT [g]: 12,32</i>	Błonnik [g]: 28,7	
sobota 15-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{pot} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2069	Węglowodany [g]: 292,3	
	Masło roślinne 15 g,	Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pot} ,s,*/	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]: 69,2	<i>w tym cukry [g]: 32,1</i>	
	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Tłuszcz [g]: 79,6	Sód [mg]: 1434	
	Dżem 1 szt. /*/,		Salata lodowa 50 g		<i>w tym NKT [g]: 17,5</i>	Błonnik [g]: 25,4	
	Soczek owocowy 1 szt.						
niedziela 16-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{pot} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2019	Węglowodany [g]: 301,3	
	Masło roślinne 15 g,	Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{pot} ,s,*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 74,2	<i>w tym cukry [g]: 50,4</i>	
	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/,	Kasza jęczmienna 160 g /g _{pot} *, */	Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Tłuszcz [g]: 66,9	Sód [mg]: 1951	
	Mix salat 10 g,	Fasolka szparagowa 120 g /*/	Cukinia pieczona 120 g /*/		<i>w tym NKT [g]: 13,7</i>	Błonnik [g]: 23,6	
	Soczek owocowy 1 szt.						
poniedziałek 17-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{pot} ,s,*/,	Weka 100 g /g _{pot} /,	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	<i>w tym cukry [g]: 33,6</i>	
	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Tłuszcz [g]: 53	Sód [mg]: 1844	
	Salata lodowa 50 g,	Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Rozponka 10 g		<i>w tym NKT [g]: 12,96</i>	Błonnik [g]: 23,8	
	Deser owocowy 1 szt. /*/						

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.