

Jadłospis na 07.09-16.09.2026										
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]: 1136,3	Białko [g]: 44,72		Tłuszcz [g]: 46,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 22,39		Węglowodany [g]: 147,5 w tym cukry [g]: 26,2		Sód [mg]: 750,1		Błonnik [g]: 14,5	
	Białko [%E]: 16%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 52%					
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 07-09-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /f,m, g _{1psu} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1psu} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata lodowa 50 g szt.		Zupa grysikowa 200 ml /s,g _{1psu} */, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 100 g /s,g _{1psu} */, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/		Chleb wielozłarnisty 2 kromki /g _{1psu} g _{1tyt} g _{1owu} se,so,*/ Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1psu} s, m, */ Mix sałat 10 g		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 1249 Węglowodany [g]: 148 Białko [g]: 52,2 w tym cukry [g]: 19 Tłuszcz [g]: 55,3 Sód [mg]: 975 w tym NKT [g]: 27,6 Błonnik [g]: 12,9	
wtorek 08-09-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g _{1psu} g _{1tyt} / Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psu} g _{1tyt} g _{1psu} /, Masło 15 g /m/ Dziem 1 szt. /*/ Twaróg 30 g /m/		Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{1psu} */ Buraczki gotowane 80 g /*/		Chleb pszenny 2 kromki /g _{1psu} g _{1tyt} /, Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1psu} s, m, */ Pomidor 1/2 szt.		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1122 Węglowodany [g]: 155,4 Białko [g]: 44,6 w tym cukry [g]: 31,7 Tłuszcz [g]: 43,5 Sód [mg]: 974 w tym NKT [g]: 22,13 Błonnik [g]: 18,3	
środa 09-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g _{1psu} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1psu} /, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,g _{1psu} */ Kalafior gotowany 80 g /*/		Chleb razowy 2 kromki /so,g _{1tyt} g _{1psu} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata lodowa 50 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2	
czwartek 10-09-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g _{1psu} g _{1tyt} / Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psu} g _{1tyt} g _{1psu} /, Masło 15 g /m/ Poledwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g _{1psu} s,*/ Podudzie gotowane 1 szt. /g _{1psu} s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Marchew gotowana 80 g /*/		Chleb razowy 2 kromki /so,g _{1tyt} g _{1psu} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Mix sałat 10 g		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6 Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5	
piątek 11-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{1owu} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1psu} /, Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek owcowy 1szt.		Barszcz czerwony 200 ml /s, */ Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Jarzynka gotowana 80 g /s,*/		Chleb wielozłarnisty 2 kromki /g _{1psu} g _{1tyt} g _{1owu} se,so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 1146 Węglowodany [g]: 163,5 Białko [g]: 40,3 w tym cukry [g]: 33,1 Tłuszcz [g]: 42,9 Sód [mg]: 680 w tym NKT [g]: 20,4 Błonnik [g]: 15,5	
sobota 12-09-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Dziem 1 szt. /*/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/ Nektarynka 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalafiemem 200 ml /s,*/ Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g _{1psu} s,*/		Chleb razowy 2 kromki /so, g _{1tyt} g _{1owu} / Masło 15 g /m/ Poledwica sopocka 2 plastry /so, */ Sałata lodowa 50 g		Jogurt naturalny 1 szt.		Energia [kcal]: 1145 Węglowodany [g]: 153,3 Białko [g]: 39,2 w tym cukry [g]: 27,5 Tłuszcz [g]: 46,4 Sód [mg]: 1002 w tym NKT [g]: 21,9 Błonnik [g]: 11,8	
niedziela 13-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{1owu} / Chleb pszenny 2 kromki /g _{1psu} g _{1tyt} /, Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 2 plastry /g _{1psu} s,m,so,*/ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g _{1psu} s,*/ Ryż biały 160 g /*/ Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*/		Chleb razowy 2 kromki /so, g _{1tyt} g _{1owu} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 1149 Węglowodany [g]: 154,5 Białko [g]: 41,4 w tym cukry [g]: 29,2 Tłuszcz [g]: 44,5 Sód [mg]: 1104 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 9,9	
poniedziałek 14-09-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /f,m, g _{1psu} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1psu} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s,g _{1psu} */, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 100 g /s, g _{1psu} s, */ Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/		Chleb wielozłarnisty 2 kromki /g _{1psu} g _{1tyt} g _{1owu} se,so,*/ Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1psu} s, m, */ Mix sałat 10 g		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 1244 Węglowodany [g]: 146,8 Białko [g]: 52,7 w tym cukry [g]: 18,5 Tłuszcz [g]: 55,5 Sód [mg]: 972 w tym NKT [g]: 27,7 Błonnik [g]: 14,1	
wtorek 15-09-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psu} g _{1tyt} g _{1psu} /, Masło 15 g /m/ Dziem 1 szt. /*/ Twaróg 30 g /m/		Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{1psu} */ Buraczki gotowane 80 g /*/		Chleb pszenny 2 kromki /g _{1psu} g _{1tyt} /, Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1psu} s, m, */ Pomidor 1/2 szt.		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt.		Energia [kcal]: 1208 Węglowodany [g]: 158,9 Białko [g]: 55,5 w tym cukry [g]: 33,9 Tłuszcz [g]: 46,9 Sód [mg]: 1054 w tym NKT [g]: 21,9 Błonnik [g]: 18,8	
środa 16-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g _{1psu} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1psu} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g /*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,g _{1psu} */ Kalafior gotowany 80 g /*/		Chleb razowy 2 kromki /so,g _{1tyt} g _{1owu} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata lodowa 50 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.										