

| Jadłospis na 17.09-26.09.2026                                         |                                                                                                                                                                                        |                   |                   |                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                 |       |                                           |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta skazowa dla dzieci PO2/ML/LA/JA                                 |                                                                                                                                                                                        |                   |                   |                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                 |       |                                           |                                                                                                                                                                    |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                                   |                                                                                                                                                                                        |                   |                   |                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                 |       |                                           |                                                                                                                                                                    |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                        | Białko [g]: 82,58 |                   | Tłuszcz [g]: 77,38<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 18,04                                                                                                                                           |  | Węglowodany [g]: 324,8<br>w tym cukry [g]: 56,6                                                                 |       | Sód [mg]: 2059,3                          | Blonnik [g]: 27,5                                                                                                                                                  |
| Energia [kcal]: 2216,3                                                |                                                                                                                                                                                        | Białko [%E]: 15%  | Tłuszcz [%E]: 31% | Węglowodany [%E]:                                                                                                                                                                                          |  | 59%                                                                                                             |       |                                           |                                                                                                                                                                    |
| Data                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                              |                   |                   | Obiad                                                                                                                                                                                                      |  | Kolacja                                                                                                         | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE                         |                                                                                                                                                                    |
| czwartek 17-09-2026                                                   | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*//, Deser owocowy 1 szt. /*/                                                                     |                   |                   | Rosół z makaronem 300 ml /g <sub>pot</sub> z, *//, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g                                                                          |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix салат 10 g            |       | Brzoskwinia 1 szt.                        | Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 241<br>Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: 26<br>Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105<br>w tym NKT [g]: 17,6 Blonnik [g]: 22,4     |
|                                                                       | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/                               |                   |                   | Barszcz czerwony 300 ml /s,*//, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*//, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/                                                                                |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Roszponka 10 g                 |       | Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.       | Energia [kcal]: 2150 Węglowodany [g]: 342,9<br>Białko [g]: 83,5 w tym cukry [g]: 73<br>Tłuszcz [g]: 67,7 Sód [mg]: 2225<br>w tym NKT [g]: 13,05 Blonnik [g]: 31,1  |
|                                                                       | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. |                   |                   | Zupa jarzynowa z kalafiemem 300 ml / s,*//, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>pot</sub> z, *//, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>pot</sub> z, */ Buraczki na gęsto 120 g /g <sub>pot</sub> / |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g         |       | Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.  | Energia [kcal]: 2396 Węglowodany [g]: 355,7<br>Białko [g]: 88,4 w tym cukry [g]: 62,5<br>Tłuszcz [g]: 80,2 Sód [mg]: 2101<br>w tym NKT [g]: 19 Blonnik [g]: 29     |
|                                                                       | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> z/, Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix салат 10 g, Soczek owocowy 1 szt. |                   |                   | Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*//, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>pot</sub> z, s,*//, Ryż biały 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/                                                              |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Cukinia pieczona 120 g /*/ |       | Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.       | Energia [kcal]: 2342 Węglowodany [g]: 369,9<br>Białko [g]: 90,6 w tym cukry [g]: 64,6<br>Tłuszcz [g]: 68,4 Sód [mg]: 2504<br>w tym NKT [g]: 16,3 Blonnik [g]: 32,8 |
| niedziela 20-09-2026                                                  | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /g <sub>pot</sub> z/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.   |                   |                   | Zupa grysikowa 300 ml /g <sub>pot</sub> z, s,*/ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/                                                                |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g                  |       | Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.       | Energia [kcal]: 1968 Węglowodany [g]: 304,6<br>Białko [g]: 97,4 w tym cukry [g]: 41,2<br>Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2224<br>w tym NKT [g]: 13,5 Blonnik [g]: 26,2 |
|                                                                       | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /g <sub>pot</sub> z/, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.                                 |                   |                   | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*//, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>pot</sub> z, */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/                                         |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120g /*/ |       | Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2565 Węglowodany [g]: 354<br>Białko [g]: 56,4 w tym cukry [g]: 66,9<br>Tłuszcz [g]: 115,8 Sód [mg]: 1917<br>w tym NKT [g]: 33,5 Blonnik [g]: 30,5  |
| wtorek 22-09-2026                                                     | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt.                        |                   |                   | Zupa ryżowa 300 ml /s,*//, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>pot</sub> z, s,*//, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/                                                       |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Sałata lodowa 50 g              |       | Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.       | Energia [kcal]: 2139 Węglowodany [g]: 319,5<br>Białko [g]: 78,2 w tym cukry [g]: 50,6<br>Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 1911<br>w tym NKT [g]: 14,3 Blonnik [g]: 22   |
|                                                                       | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Soczek owocowy 1 szt.                        |                   |                   | Rosół z makaronem 300 ml /g <sub>pot</sub> z, *//, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g /*/                                                                          |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Mix салат 10 g                 |       | Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2292 Węglowodany [g]: 318,7<br>Białko [g]: 97,4 w tym cukry [g]: 51,7<br>Tłuszcz [g]: 80,9 Sód [mg]: 2481<br>w tym NKT [g]: 20,5 Blonnik [g]: 27,9 |
| czwartek 24-09-2026                                                   | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt.                        |                   |                   | Barszcz czerwony 300 ml /s,*//, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*//, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/                                                                                |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Roszponka 10 g                 |       | Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.       | Energia [kcal]: 2150 Węglowodany [g]: 342,9<br>Białko [g]: 83,5 w tym cukry [g]: 73<br>Tłuszcz [g]: 67,7 Sód [mg]: 2225<br>w tym NKT [g]: 13,05 Blonnik [g]: 31,1  |
|                                                                       | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.      |                   |                   | Zupa jarzynowa z kalafiemem 300 ml / s,*//, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sub>pot</sub> z, s,*/                                                                               |  | Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Sałata lodowa 50 g              |       | Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.  | Energia [kcal]: 2402 Węglowodany [g]: 356<br>Białko [g]: 86,5 w tym cukry [g]: 59,8<br>Tłuszcz [g]: 80,6 Sód [mg]: 2100<br>w tym NKT [g]: 19,6 Blonnik [g]: 26,6   |
| Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa. |                                                                                                                                                                                        |                   |                   |                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                 |       |                                           |                                                                                                                                                                    |