

Jadłospis na 07.09-16.09.2026

Dieta skazowa dla dzieci 02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2222,4	Białko [g]: 77,27		Tłuszcz [g]: 78,46 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,21</i>		Węglowodany [g]: 328,9 <i>w tym cukry [g]: 56,4</i>		Sód [mg]: 2021,7		Błonnik [g]: 27,2
	Białko [%E]: 14%		Tłuszcz [%E]: 32%		Węglowodany [%E]: 59%				
	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 07-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /głpsz/, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.		Zupa grysikowa 300 ml /gł _{psu} , s,*/ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1968 Węglowodany [g]: 304,6 Białko [g]: 77,4 w tym cukry [g]: 41,2 Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2224 w tym NKT [g]: 13,5 Błonnik [g]: 26,2
wtorek 08-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /głpsz/, 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, gł _{psu} */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/		Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120g /*/		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2565 Węglowodany [g]: 354 Białko [g]: 56,4 w tym cukry [g]: 66,9 Tłuszcz [g]: 115,8 Sód [mg]: 1917 w tym NKT [g]: 33,5 Błonnik [g]: 30,5
środa 09-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt.		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gł _{psu} , s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/		Weka 100 g /gł _{psu} /, 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 Białko [g]: 78,2 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 1911 w tym NKT [g]: 14,3 Błonnik [g]: 22
czwartek 10-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Soczek owocowy 1 szt.		Rosół z makaronem 300 ml /gł _{psu} */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g /*/		Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2292 Węglowodany [g]: 318,7 Białko [g]: 97,4 w tym cukry [g]: 51,7 Tłuszcz [g]: 80,9 Sód [mg]: 2481 w tym NKT [g]: 20,5 Błonnik [g]: 27,9
piątek 11-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gł _{psu} /, 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 /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Roszponka 10 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2150 Węglowodany [g]: 342,9 Białko [g]: 83,5 w tym cukry [g]: 73 Tłuszcz [g]: 67,7 Sód [mg]: 2225 w tym NKT [g]: 13,05 Błonnik [g]: 31,1
sobota 12-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gł _{psu} , s,*/		Weka 100 g /gł _{psu} /, 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 Białko [g]: 86,5 w tym cukry [g]: 59,8 Tłuszcz [g]: 80,6 Sód [mg]: 2100 w tym NKT [g]: 19,6 Błonnik [g]: 26,6
niedziela 13-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.		Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gł _{psu} , s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gł _{jęcz} */ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Cukinia pieczona 120 g /*/		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2342 Węglowodany [g]: 369,9 Białko [g]: 90,6 w tym cukry [g]: 64,6 Tłuszcz [g]: 68,4 Sód [mg]: 2504 w tym NKT [g]: 16,3 Błonnik [g]: 32,8
poniedziałek 14-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /głpsz/, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /gł _{jęcz} s, */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1972 Węglowodany [g]: 306,9 Białko [g]: 77,1 w tym cukry [g]: 41,3 Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2227 w tym NKT [g]: 13,5 Błonnik [g]: 27,5
wtorek 15-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /głpsz/, 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, gł _{psu} */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/		Weka 100 g /gł _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120g /*/		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2515 Węglowodany [g]: 354 Białko [g]: 55,4 w tym cukry [g]: 66,9 Tłuszcz [g]: 115,8 Sód [mg]: 1917 w tym NKT [g]: 33,5 Błonnik [g]: 30,5
środa 16-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /głpsz/, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt.		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gł _{psu} , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/		Weka 100 g /gł _{psu} /, 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 Białko [g]: 78,2 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 1911 w tym NKT [g]: 14,3 Błonnik [g]: 22

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.