

Jadłospis na 07.10-16.10.2026									
Dieta skazowca dla dzieci P02/ML/LA/JA									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 81,45		Tłuszcz [g]: 75,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 17,51		Węglowodany [g]: 318,3 w tym cukry [g]: 55,5		Sód [mg]: 2040,4 Błonnik [g]: 26,8	
Energia [kcal]: 2185,2		Białko [%E]: 15%		Tłuszcz [%E]: 31%		Węglowodany [%E]: 58%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 07-10-2026	Weka 100 g /g ₁ psd/,			Zupa ryżowa 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Banan 1 szt.	
	Masło roślinne 15 g,			Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ psz, s/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.	
	Poleđwica drobiowa 60 g /*/,			Ziemniaki gotowane 180 g,		Szynka wieprzowa 60 g /*/,			
	Soczek owocowy 1 szt. /*/			Kalafior gotowany 120 g /*/		Sałata lodowa 50 g		w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 08-10-2026	Weka 100 g /g ₁ psd/,			Rosół z makaronem 300 ml /g ₁ psz, */,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Pomarańcza 1 szt.	
	Masło roślinne 15 g,			Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.	
	Szynka wieprzowa 60 g /*/,			Udko pieczone 1 szt. /*/,		Poleđwica drobiowa 60 g /*/,			
	Deser owocowy 1 szt. /*/			Marchew gotowana 120 g		Mix sałat 10 g		w tym NKT [g]: 20,5 Błonnik [g]: 27,9	
piątek 09-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/			Barszcz czerwony 300 ml /s/,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Banan 1 szt.	
	Weka 100 g /g ₁ psd/, Masło roślinne 15 g,			Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.	
	Dziem 2 szt. /*/,			Ziemniaki gotowane 180 g,		Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/			
	Deser owocowy 1 szt. /*/			Jarzynka gotowana 120 g /s,*/		Roszponka 10 g		w tym NKT [g]: 13,05 Błonnik [g]: 31,1	
sobota 10-10-2026	Weka 100 g /g ₁ psd/, Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/			Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Jabłko 1 szt.	
	Masło roślinne 15 g,			Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ₁ psz, s,*/		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.	
	Poleđwica drobiowa 60 g /*/					Szynka wieprzowa 60 g /*/,			
	Dziem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.					Sałata lodowa 50 g		w tym NKT [g]: 19,6 Błonnik [g]: 26,6	
niedziela 11-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/			Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Pomarańcza 1 szt.	
	Weka 100 g /g ₁ psz/, Masło roślinne 15 g,			Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ psz,s,*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.	
	Poleđwica drobiowa 60 g /*/,			Kasza jęczmienna 160 g /g ₁ psz,*/		Szynka wieprzowa 60 g /*/,			
	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	
poniedziałek 12-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/			Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ₁ psz, s,*/,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Jabłko 1 szt.	
	Weka 100 g /g ₁ psz/, Masło roślinne 15 g,			Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.	
	Poleđwica drobiowa 60 g /*/			Ziemniaki gotowane 180 g,		Szynka wieprzowa 60 g /*/,			
	Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/			Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Roszponka 10 g		w tym NKT [g]: 13,5 Błonnik [g]: 27,5	
wtorek 13-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/			Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Jabłko 1 szt.	
	Weka 100 g /g ₁ psz/, Masło roślinne 15 g,			Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ psz,*/		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.	
	Dziem 2 szt. /*/,			Ziemniaki gotowane 180 g,		Poleđwica drobiowa 60 g /*/			
	Soczek owocowy 1 szt. /*/			Buraki gotowane 120 g /*/		Marchew mini gotowana 120g /*/		w tym NKT [g]: 33,5 Błonnik [g]: 30,5	
środa 14-10-2026	Weka 100 g /g ₁ psd/,			Zupa ryżowa 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Banan 1 szt.	
	Masło roślinne 15 g,			Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ psz, s/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.	
	Poleđwica drobiowa 60 g /*/,			Ziemniaki gotowane 180 g,		Szynka wieprzowa 60 g /*/,			
	Soczek owocowy 1 szt. /*/			Kalafior gotowany 120 g /*/		Sałata lodowa 50 g		w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 15-10-2026	Weka 100 g /g ₁ psd/,			Rosół z makaronem 300 ml /g ₁ psz,*/,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Jabłko 1 szt.	
	Masło roślinne 15 g,			Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło roślinne 15 g,			
	Poleđwica sopocka 3 plasty /so,*/,			Udko pieczone 1 szt. /*/,		Poleđwica drobiowa 3 plasty /*/			
	Deser owocowy 1 szt. /*/			Marchew gotowana 120 g /*/		Mix sałat 10 g		w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4	
piątek 16-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/			Barszcz czerwony 300 ml /s/,		Weka 100 g /g ₁ psd/,		Banan 1 szt.	
	Weka 100 g /g ₁ psd/, Masło roślinne 15 g,			Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/,		Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.	
	Dziem 2 szt. /*/,			Ziemniaki gotowane 180 g,		Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/			
	Deser owocowy 1 szt. /*/			Jarzynka gotowana 120 g /s,*/		Roszponka 10 g		w tym NKT [g]: 13,05 Błonnik [g]: 31,1	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									