

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Rzodkiewka 80g ,	Zupa pieczarkowa 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, S02), Pierogi leniwe z masłem 300g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (S02), Napój owocowy 300g (S02),	Pomidor 80g , Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser żółty 80g (MLE), Papryka 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2481.07 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 92.64 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 55.96 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; suma cukrów prostych: 79.31 g; Sód: 3633.58 mg; Błonnik pokarmowy: 22.35 g;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pierogi leniwe z masłem 300g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (S02), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Serek owocowy 1szt/powidła 50 g 1Por (MLE),
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628.91 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 81.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; suma cukrów prostych: 108.52 g; Sód: 4289.44 mg; Błonnik pokarmowy: 25.73 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg na słodko z miodem 80g/30g 1Por (<i>MLE</i>),	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba smażona morszczuk 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki b 200g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2411.48 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 84.51 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 47.84 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; suma cukrów prostych: 54.01 g; Sód: 5254.85 mg; Błonnik pokarmowy: 21.01 g;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg na słodko z miodem 80g/30g 1Por (<i>MLE</i>),	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki b 200g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2348.95 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 68.41 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; suma cukrów prostych: 50.04 g; Sód: 5116.61 mg; Błonnik pokarmowy: 20.94 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-23		
Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Papryka 80g ,	Grochówka z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2635.50 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 85.65 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; suma cukrów prostych: 152.89 g; Sód: 4599.89 mg; Błonnik pokarmowy: 36.41 g;

sobota 2026-05-23		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Marchwianka z wkładką 500g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2725.90 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 89.09 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 49.56 g; Węglowodany ogółem: 401.41 g; suma cukrów prostych: 156.67 g; Sód: 4480.53 mg; Błonnik pokarmowy: 36.40 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-24		
Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z kotła 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser top pl 2szt (<i>MLE</i>), Rzodkiewka 80g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b 200g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.64 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 71.47 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; suma cukrów prostych: 89.63 g; Sód: 4986.49 mg; Błonnik pokarmowy: 22.61 g;

niedziela 2026-05-24		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z kotła 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser top pl 2szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b 200g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.44 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 67.50 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; suma cukrów prostych: 91.31 g; Sód: 5267.19 mg; Błonnik pokarmowy: 24.20 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa golonkowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszotto chłopskie z kielbasą 350g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Powidla 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.84 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 83.35 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; suma cukrów prostych: 84.98 g; Sód: 6059.15 mg; Błonnik pokarmowy: 22.56 g;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszotto z indykiem i warzywami 350g (<i>GLU, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Powidla 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2501.39 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 68.33 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; suma cukrów prostych: 85.39 g; Sód: 4856.81 mg; Błonnik pokarmowy: 25.31 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 30g (MLE), Jajko gotowane 1 szt/ ser biały 30 g 1Por (JAJ, MLE), Pomidor 50g ,	Koperkowa z makaronem 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Filet smażony w sosie pieczeniowym 120g (GLU, MLE), Ziemniaki b 200g , Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (GLU, SOJ, GOR), Papryka konserwowa 50g (S02),
II Śniadanie: Budyń z cukrem 150ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2727.65 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 87.59 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; suma cukrów prostych: 100.24 g; Sód: 4831.91 mg; Błonnik pokarmowy: 23.25 g;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 30g (MLE), Jajko gotowane 1 szt/ ser biały 30 g 1Por (JAJ, MLE), Pomidor 50g ,	Koperkowa z makaronem 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (GLU, MLE), Ziemniaki b 200g , Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (GLU, SOJ, GOR), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Budyń z cukrem 150ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2782.07 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 78.04 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 402.89 g; suma cukrów prostych: 99.58 g; Sód: 5014.39 mg; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szyńka z indyka 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,	Brokułowa 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki b 200g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.61 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 74.76 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 45.64 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; suma cukrów prostych: 57.48 g; Sód: 5331.62 mg; Błonnik pokarmowy: 23.69 g;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Szyńka z indyka 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,	Brokułowa 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki b 200g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2404.61 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 75.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 45.82 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Sód: 5611.02 mg; Błonnik pokarmowy: 25.07 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28		
Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Marmolada 50 g ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Papryka 80g ,	Zupa wielowarzywna 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2592.23 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 67.88 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g; suma cukrów prostych: 117.79 g; Sód: 4843.30 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g;

czwartek 2026-05-28		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Marmolada 50 g ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,	Zupa wielowarzywna 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2784.23 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 68.59 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 416.30 g; suma cukrów prostych: 118.97 g; Sód: 5135.05 mg; Błonnik pokarmowy: 35.37 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: VII		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa diet 200g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z czerwonej soczewicy 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kotlet rybny 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki b 200g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2489.26 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 77.64 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; suma cukrów prostych: 85.95 g; Sód: 5625.75 mg; Błonnik pokarmowy: 31.86 g;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa diet 200g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z czerwonej soczewicy 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny w sosie pietruszkowym 90g (<i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki b 200g , Warzywa gotowane 150g (<i>SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleńką 100g (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Arbuz 200g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2530.81 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 72.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; suma cukrów prostych: 90.13 g; Sód: 6185.17 mg; Błonnik pokarmowy: 35.65 g;

Dietetyk

.....