

Jadłospis na 11-20.03.2026  
Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 99,68	Tłuszcz [g]: 83,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,41	Węglowodany [g]: 286,9 w tym cukry [g]: 44,2	Sód [mg]: 2163,7	Błonnik [g]: 32,6
Energia [kcal]: 2179,3		Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 53%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 11-03-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/	Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło /m/ Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopocka 3 plastry /so,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia: 2197 Białko: 97,4 Tłuszcz: 92,4 w tym NKT: 38,32	Węglowodany: 271 w tym cukry: 38,2 Sód: 2667 Błonnik: 28,7
czwartek 12-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl <sub>pszz</sub> j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /gl <sub>pszz</sub> m,*/	Chleb żytni 3 kromki /gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Poledwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Masło /m/ Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2087 Białko: 112,7 Tłuszcz: 92,2 w tym NKT: 39,34	Węglowodany: 231,5 w tym cukry: 39,4 Sód: 2807 Błonnik: 30,7
piątek 13-03-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl <sub>owos</sub> */ Bułka grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Pasta z jaj 70 g /m,j,*/ Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /gl <sub>pszz</sub> j, m,*/ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zytv</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so,*/, Masło /m/, Pasta z fososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 2425 Białko: 96,3 Tłuszcz: 103,1 w tym NKT: 41,51	Węglowodany: 304,9 w tym cukry: 59,9 Sód: 1380 Błonnik: 28,4
sobota 14-03-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl <sub>pszz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> m/, Masło 15 g/m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>pszz</sub> */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl <sub>pszz</sub> j/ Buraczki na gęsto 120 g /gl <sub>pszz</sub> /	Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2523 Białko: 105 Tłuszcz: 86,2 w tym NKT: 38,19	Węglowodany: 364,9 w tym cukry: 47,7 Sód: 1568 Błonnik: 37,4
niedziela 15-03-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>pszz</sub> gl <sub>zytv</sub> /, Masło 15 g/m/, Poledwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl <sub>pszz</sub> , s, go,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 1888 Białko: 95,1 Tłuszcz: 53,3 w tym NKT: 23,36	Węglowodany: 295,8 w tym cukry: 26,5 Sód: 2153 Błonnik: 41,8
poniedziałek 16-03-2026	Zupa mleczna 30 z zacierką 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s,gl <sub>pszz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zytv</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so,*/, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopocka 3 plastry /so,*/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2128 Białko: 87,5 Tłuszcz: 76,1 w tym NKT: 32,15	Węglowodany: 301,5 w tym cukry: 32,6 Sód: 2163 Błonnik: 30,3
wtorek 17-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /gl <sub>pszz</sub> m, j,gl <sub>pszz</sub> */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl <sub>pszz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>pszz</sub> */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zytv</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so,*/, Masło /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /gl <sub>pszz</sub> , j, go, so,*/	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 2239 Białko: 104,1 Tłuszcz: 80,1 w tym NKT: 27,94	Węglowodany: 306,5 w tym cukry: 63,9 Sód: 1938 Błonnik: 33,9
środa 18-03-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło /m/ Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopocka 3 plastry /so,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia: 2134 Białko: 97,2 Tłuszcz: 85,6 w tym NKT: 37,75	Węglowodany: 270,6 w tym cukry: 37,9 Sód: 2607 Błonnik: 28,7
czwartek 19-03-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl <sub>pszz</sub> j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło /m/ Ogórek zielony ¼ szt. Poledwica drobiowa 3 plastry /so,*/	Jabłko 1 szt.	Energia: 2049 Białko: 111,8 Tłuszcz: 90 w tym NKT: 37,82	Węglowodany: 228 w tym cukry: 40 Sód: 2808 Błonnik: 30,8
piątek 20-03-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl <sub>ows</sub> ,*/ Bułka grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> gl <sub>zytv</sub> gl <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczyk smażony 100 /r, gl <sub>pszz</sub> j, m,*/, Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zytv</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so,*/, Masło /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,go,j, s,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 2123 Białko: 89,7 Tłuszcz: 80,1 w tym NKT: 27,72	Węglowodany: 294,3 w tym cukry: 55,4 Sód: 1546 Błonnik: 35,6

