

Jadłospis na 21-30.03.2026
Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:
	98,47		82,95	35,72	292,9	42,6		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:				
		Tłuszcz [%E]:		Węglowodany [%E]:				
2186,7		18%		34%		54%		
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
sobota 21-03-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^{l_{pszz}} */, Bułka pszenna 1 szt. /g ^{l_{pszz}} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ^{l_{pszz}} s, */	Chleb razowy 3 kromki /g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plasty /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2261 Węglowodany 304,9 Białko [g]: 99,5 w tym cukry [g]: 47,3 Tłuszcz [g]: 84,8 Sód [mg]: 1567 w tym NKT [g]: 37,89 Błonnik [g]: 32,4			
niedziela 22-03-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ^{l_{pszz}} g ^{l_{zytv}} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plasty /so, */, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g / */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ^{l_{pszz}} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1888 Węglowodany: 295,8 Białko [g]: 95,1 w tym cukry: 26,5 Tłuszcz [g]: 53,3 Sód 2153 w tym NKT [g]: 23,36 Błonnik: 41,8			
poniedziałek 23-03-2026	Zupa mleczna 30 z zacierką 250 ml /m, *, g ^{l_{pszz}} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{pszz}} /, Masło /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ^{l_{pszz}} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ^{l_{pszz}} j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki g ^{l_{pszz}} g ^{l_{zytv}} g ^{l_{owes}} se, so, */, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, */,, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2362 Węglowodany: 301,7 Białko: 89,4 w tym cukry: 32,8 Tłuszcz: 101,6 Sód 2254,0 w tym NKT: 42,75 Błonnik: 30,3			
wtorek 24-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{pszz}} g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g ^{l_{pszz}} m, j, g ^{l_{pszz}} */,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g ^{l_{pszz}} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^{l_{pszz}} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ^{l_{owes}} g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoszkwiną 200 g /g ^{l_{pszz}} j, go, so, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2372 Węglowodany 311,6 Białko [g]: 104,8 w tym cukry [g]: 64,1 Tłuszcz [g]: 92,6 Sód [mg]: 1953 w tym NKT [g]: 36,16 Błonnik [g]: 34,2			
środa 25-03-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g ^{l_{pszz}} m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ^{l_{pszz}} j, */, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/.	Chleb razowy 3 kromki /g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2197 Węglowodany 271 Białko [g]: 97,4 w tym cukry [g]: 38,2 Tłuszcz [g]: 92,4 Sód [mg]: 2667 w tym NKT [g]: 38,32 Błonnik [g]: 28,7			
czwartek 26-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{pszz}} g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{pszz}} j, s, */, Udko pieczone 1 szt. / */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m, g ^{l_{pszz}} */	Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plasty /so, */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2028 Węglowodany 228,2 Białko [g]: 111,6 w tym cukry [g]: 39,5 Tłuszcz [g]: 87,4 Sód [mg]: 2400 w tym NKT [g]: 39,35 Błonnik [g]: 30,1			
piątek 27-03-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{l_{owes}} */, Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{pszz}} g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Nalesniki z serem 2 szt. /g ^{l_{pszz}} j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki g ^{l_{pszz}} g ^{l_{zytv}} g ^{l_{owes}} se, so, */, Masło 15 g/m/, Pasta z fososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2403 Węglowodany 316,6 Białko [g]: 107,3 w tym cukry [g]: 71,5 Tłuszcz [g]: 90,3 Sód [mg]: 1519 w tym NKT [g]: 37,59 Błonnik [g]: 28,4			
sobota 28-03-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^{l_{pszz}} */, Bułka pszenna 1 szt. /g ^{l_{pszz}} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m */, Kasza jęczmienna 160 g /g ^{l_{pszz}} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ^{l_{pszz}} j, Buraczki na gęsto 120 g /g ^{l_{pszz}} */	Chleb razowy 3 kromki /g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plasty /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2230 Węglowodany 301,6 Białko [g]: 96,9 w tym cukry [g]: 47,3 Tłuszcz [g]: 85,3 Sód [mg]: 1566 w tym NKT [g]: 38,02 Błonnik [g]: 35,2			
niedziela 29-03-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ^{l_{pszz}} g ^{l_{zytv}} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plasty /so, */, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g / */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ^{l_{pszz}} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{zytv}} g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 1888 Węglowodany: 295,8 Białko: 95,1 w tym cukry: 26,5 Tłuszcz: 53,3 Sód 2153 w tym NKT: 23,36 Błonnik: 41,8			
poniedziałek 30-03-2026	Zupa mleczna 30 z zacierką 250 ml /m, *, g ^{l_{pszz}} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{pszz}} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g ^{l_{pszz}} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g ^{l_{pszz}} j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^{l_{pszz}} g ^{l_{zytv}} g ^{l_{owes}} se, so, */, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, */, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2238 Węglowodany: 301,6 Białko: 87,6 w tym cukry: 32,7 Tłuszcz: 88,5 Sód 2164 w tym NKT: 40,36 Błonnik: 30,3			