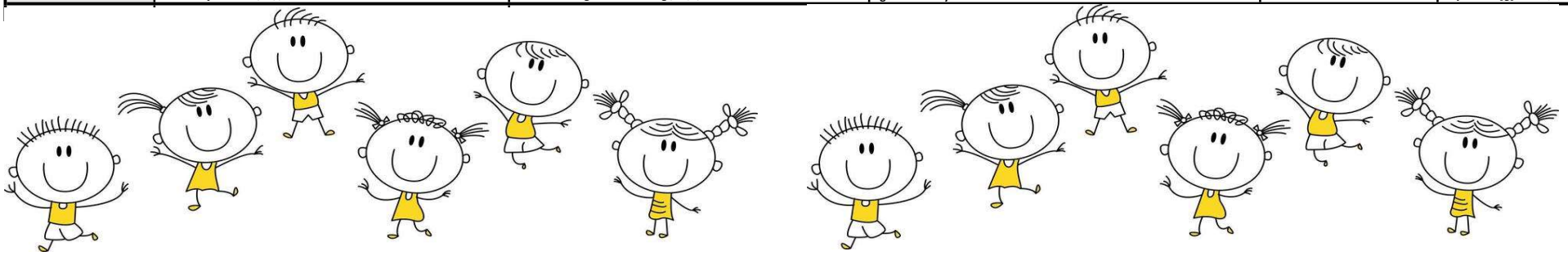
Jadłospis na 31.03-09.04.2026

Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 103,34	Tłuszcz [g]: 82,19	Węglowodany [g]: 294,2			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 73,06	*w tym cukry [g]:* 54,7	Sód [mg]: 2358,8	Błonnik [g]: 33,5	
Energia [kcal]: 2208,1	Białko [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 33%	Węglowodany [%E]: 53%			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
wtorek 31-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j,$gl_{jęcz}$,* /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, $gl_{psz,}$ */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$, gl_{psz}, $gl_{jęcz}$/, Masło /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /gl_{psz}, j, go, so, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 2239	Węglowodany: 306,5		
					Białko: 104,1	*w tym cukry:* 63,9		
					Tłuszcz: 80,1	Sód 1938		
					w tym NKT: 27,94	Błonnik: 33,9		
środa 01-04-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl_{psz},j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia: 2134	Węglowodany: 270,6		
					Białko: 97,2	*w tym cukry:* 37,9		
					Tłuszcz: 85,6	Sód 2607		
					w tym NKT: 37,75	Błonnik: 28,7		
czwartek 02-04-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz},$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1/2 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl_{psz},s, go, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 1778	Węglowodany: 250,6		
					Białko: 96,9	*w tym cukry:* 48,2		
					Tłuszcz: 57	Sód 2899,0		
					w tym NKT: 26,1	Błonnik: 33,3		
piątek 03-04-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl_{psz}, j, m, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{ows},se,so,*/, Masło /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,go,j, s,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 2123	Węglowodany: 294,3		
					Białko: 89,7	*w tym cukry:* 55,4		
					Tłuszcz: 80,1	Sód 1546		
					w tym NKT: 27,72	Błonnik: 35,6		
sobota 04-04-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl_{psz}, m/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. Babka piaskowa 100 g /gl_{psz},m,j,*/	Energia [kcal]: 2601	Węglowodany [g]: 362,6		
					Białko [g]: 110,6	*w tym cukry [g]:* 83,4		
					Tłuszcz [g]: 90,6	Sód [mg]: 2231		
					w tym NKT [g]: 436	Błonnik [g]: 30,6		
niedziela 05-04-2026	Chleb pszenny 100 g /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/, Ćwikła bez chrzanu 50 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła bez chrzanu 50 g	Pomarańcza 1 szt. Babka piaskowa 100 g /gl_{psz},m,j,*/	Energia [kcal]: 2410	Węglowodany [g]: 328,1		
					Białko [g]: 121,3	*w tym cukry [g]:* 66,1		
					Tłuszcz [g]: 83,9	Sód [mg]: 2289		
					w tym NKT [g]: 31,6	Błonnik [g]: 38,8		
poniedziałek 06-04-2026	Chleb pszenny 100 g /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/, Ćwikła bez chrzanu 50 g	Żurek z makaronem 300 ml /s,gl_{psz}, j,m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, glpsz,*/, Kasza jęczmienna 160 g/$gl_{jęcz}$, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{ows},se,so,*/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ćwikła bez chrzanu 50 g	Pomarańcza 1 szt. Babka piaskowa 100 g /gl_{psz},m,j,*/	Energia [kcal]: 2388	Węglowodany [g]: 337,3		
					Białko [g]: 108,7	*w tym cukry [g]:* 68,5		
					Tłuszcz [g]: 82,2	Sód [mg]: 2118		
					w tym NKT [g]: 29,9	Błonnik [g]: 37,5		
wtorek 07-04-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j, */, Brokuły gotowane 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$, gl_{psz}, $gl_{jęcz}$/, Masło /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /gl_{psz}, j, go, so, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2183	Węglowodany [g]: 293		
					Białko [g]: 95,9	*w tym cukry [g]:* 45,4		
					Tłuszcz [g]: 82,6	Sód [mg]: 2893		
					w tym NKT [g]: 35,9	Błonnik [g]: 38,2		
środa 08-04-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml /s,m/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z suszonych pomidorów 180 g /s,gl_{psz},*/ Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2197	Węglowodany [g]: 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 09-04-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz},$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2028	Węglowodany [g]: 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