

Jadłospis na 01-10.03.2026
Dieta podstawowa dla dzieci P01

SREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 2134,7	Białko [g]: 97,2	Tłuszcz [g]: 79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,49	Węglowodany [g]: 290,1 w tym cukry [g]: 42,1	Sód [mg]: 2075	Błonnik [g]: 33,6
	Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 33%	Węglowodany [%E]: 54%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
niedziela 01-03-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{zyt} /, Masło /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 /g _{pszz} , s, go, * /, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{zyt} , g _{lccz} /, Masło /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 1808 Węglowodany: 292,5 Białko: 97,2 w tym cukry: 25,3 Tłuszcz: 44,9 Sód: 2000 w tym NKT: 17,46 Błonnik: 42,2
poniedziałek 02-03-2026	Zupa mleczna 30 z zacierką 250 ml /m, * ,g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło /m /, Ser topiony 4 plastry /m /, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lccz} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpszz} /, * /, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lows} , g _{zyt} , g _{lccz} /, Masło /m /, Jajko 1 szt. /j /, Poledwica sopočka 3 plastry /so, * /, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2332 Węglowodany: 301,2 Białko: 87,6 w tym cukry: 32,4 Tłuszcz: 99,3 Sód: 2321 w tym NKT: 45,36 Błonnik: 30,3
wtorek 03-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{zyt} , g _{lccz} , m /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{zyt} , g _{lccz} /, Masło /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} , m, j, g _{lccz} * /	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{pszz} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{zyt} , g _{lows} , se, so, * /, Masło /m /, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{pszz} , 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 04-03-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło /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. /g _{lpszz} , j, * /, Surówka z kapusty białej 120 g /go /	Chleb razowy 3 kromki /g _{lvs} , g _{lpszz} /, Masło /m /, Jajko 1 szt. /j /, Poledwica sopočka 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 05-03-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, * /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{zyt} , g _{lccz} /, Masło /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} , j, s, * /, Udko pieczone 1 szt. / * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds, * /	Chleb żytni 3 kromki /g _{zyt} , g _{lccz} /, Masło /m /, Poledwica drobiowa 3 plastry /so, * /, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2049 Węglowodany: 228 Białko: 111,8 w tym cukry: 39 Tłuszcz: 90 Sód: 2808 w tym NKT: 37,82 Błonnik: 30,8
piątek 06-03-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} * / Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{zyt} , g _{lccz} /, Masło /m /, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m /, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, * / Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Morszczuk smażony 100 r, g _{pszz} , j, m, * /, Surówka z kapusty kiszony 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{zyt} , g _{lows} , se, so, * /, Masto /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 07-03-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} * /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło /m /, Serek homo. naturalny 1 szt. /m /, Dżem 1 szt. / * /	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml / * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lccz} * /, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszz} , j, Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszz} /	Chleb razowy 3 kromki /g _{lvs} , g _{lpszz} /, Masło /m /, Jajko 1 szt. /m /, Schab pieczony 3 plastry /so, * /, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2575 Węglowodany: 365 Białko: 105 w tym cukry: 47,8 Tłuszcz: 92,4 Sód: 1569 w tym NKT: 39,06 Błonnik: 37,4
niedziela 08-03-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{zyt} /, Masło /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 /g _{pszz} , s, go, * /, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{zyt} , g _{lccz} /, Masło /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 1808 Węglowodany: 292,5 Białko: 97,2 w tym cukry: 25,3 Tłuszcz: 44,9 Sód: 2000 w tym NKT: 17,46 Błonnik: 42,2
poniedziałek 09-03-2026	Zupa mleczna 30 z zacierką 250 ml /m, * ,g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło /m /, Ser topiony 4 plastry /m /, Sałata lodowa 50 g	Zupa rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{lccz} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lpszz} , j, * /, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lows} , g _{zyt} , g _{lccz} /, Masło /m /, Jajko 1 szt. /j /, Poledwica sopočka 3 plastry /so, * /, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2040 Węglowodany: 243,7 Białko: 78,1 w tym cukry: 30,2 Tłuszcz: 92,6 Sód: 2023 w tym NKT: 46,4 Błonnik: 20,7
wtorek 10-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{zyt} , g _{lccz} , m /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{zyt} , g _{lccz} /, Masło /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} , m, j, g _{lccz} * /	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{pszz} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{zyt} , g _{lows} , se, so, * /, Masło /m /, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{pszz} , 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

