

Jadłospis na 10-19.04.2026

Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:	
		33,59		43,1	
Energia [%E]:		Tłuszcz [%E]:		Węglowodany [%E]:	
18%		33%		55%	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 10-04-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowis} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lowis} g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */ , Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lowis} j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lowis} g _{lyt} g _{lowis} se, so, */, Masło 15 g/m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, */, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2441 Węglowodany [g]: 319,4 Białko [g]: 110,3 w tym cukry [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 91,7 Sód [mg]: 1839 w tym NKT [g]: 44,2 Błonnik [g]: 27,7
sobota 11-04-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lowis} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lowis} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{lowis} s, */	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} g _{lrecz} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plasty /so, */ , Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2261 Węglowodany [g]: 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 12-04-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lowis} g _{lyt} /, 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 _{lowis} s, go, */ , Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} g _{lrecz} /, 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 13-04-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, */ ,g _{lowis} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lowis} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lowis} */ , Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lowis} j, */ , Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lowis} g _{lyt} g _{lowis} se, so, */ , Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j /, Połędwica sopocka 3 plasty /so, */ , Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2218 Węglowodany: 300,9 Białko: 87,7 w tym cukry: 32,2 Tłuszcz: 86,4 Sód: 2333 w tym NKT: 35,66 Błonnik: 30,3
wtorek 14-04-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{lowis} g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g _{lowis} m, j, g _{lrecz} */ ,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{lowis} */ , Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lowis} */ , Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lowis} g _{lyt} g _{lowis} se, so, */ , Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{lowis} j, go, so, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 2208 Węglowodany: 294,9 Białko: 96,7 w tym cukry: 47,5 Tłuszcz: 85,4 Sód: 1845 w tym NKT: 31,86 Błonnik: 34,2
środa 15-04-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, */ , Bułka pszenna 1 szt. /g _{lowis} m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */ , Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{lowis} j, */ , Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} g _{lrecz} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j /, Połędwica sopocka 3 plasty /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 16-04-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, */ , Bułka grahamka 1 szt. /g _{lowis} g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lowis} s, */ , Udko pieczone 1 szt. /*/ , Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds, */	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło /m/ Ogórek zielony ¼ szt. Połędwica drobiowa 3 plasty /so, */ ,	Jabłko 1 szt.	Energia: 2049 Węglowodany: 228 Białko: 111,8 w tym cukry: 40 Tłuszcz: 90 Sód: 2808 w tym NKT: 37,82 Błonnik: 30,8
piątek 17-04-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowis} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{lowis} g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g/m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lowis} j, m, */ , Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lowis} g _{lyt} g _{lowis} se, so, */ , Masło 15 g/m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, */ , Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 2008 Węglowodany: 294,9 Białko: 94,1 w tym cukry: 54,7 Tłuszcz: 64,3 Sód: 1882 w tym NKT: 26 Błonnik: 34,5
sobota 18-04-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lowis} */ , Bułka pszenna 1 szt. /g _{lowis} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m */ , Kasza jęczmienna 160 g /g _{lowis} */ , Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lowis} j, Buraczki na gęsto 120 g /g _{lowis} /	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} g _{lrecz} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plasty /so, */ , Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2230 Węglowodany [g]: 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 19-04-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lowis} g _{lyt} /, 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 _{lowis} s, go, */ , Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} g _{lrecz} /, 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

