

Jadłospis na 30.05-08.06.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla dzieci P03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 94,89	Tłuszcz [g]: 79,4 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,87</i>	Węglowodany [g]: 277,0 <i>w tym cukry [g]: 36,2</i>	Sód [mg]: 2577,2	Błonnik [g]: 37,3
Energia [kcal]: 2059,8		Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 54%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 30-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem i groszkiem 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g <sub>1</sub> ps2, j, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 60 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: 2093 Węglowodany: 286,6 Białko: 84,6 w tym cukry: 37,3 Tłuszcz: 83,7 Sód: 2228 w tym NKT: 35,9 Błonnik: 38,1	
niedziela 31-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2 / Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 60 g /*/ , Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy 160 g /*/ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/ , Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2 /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1944 Węglowodany [g]: 301,9 Białko [g]: 102 w tym cukry [g]: 36,4 Tłuszcz [g]: 54,5 Sód [mg]: 2405 w tym NKT [g]: 24,5 Błonnik [g]: 43,6	
poniedziałek 01-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /g <sub>1</sub> ps2,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /s,m,g <sub>1</sub> ps2,*/ , Mix warzyw gotowanych 150 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopočka 60 g /so, g <sub>1</sub> ps2,*/ , Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2050 Węglowodany [g]: 266,1 Białko [g]: 87,3 w tym cukry [g]: 36,4 Tłuszcz [g]: 84,7 Sód [mg]: 2805 w tym NKT [g]: 38,5 Błonnik [g]: 32,5	
wtorek 02-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g <sub>1</sub> owss, g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m,*/ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>1</sub> ps2,*/ , Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g <sub>1</sub> owss, g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2109 Węglowodany [g]: 266,1 Białko [g]: 100,3 w tym cukry [g]: 36,4 Tłuszcz [g]: 85,4 Sód [mg]: 3000 w tym NKT [g]: 38,68 Błonnik [g]: 32,5	
środa 03-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>1</sub> ps2, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go, j/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopočka 50 g /so,*/ , Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2024 Węglowodany [g]: 255,2 Białko [g]: 99,9 w tym cukry [g]: 22,5 Tłuszcz [g]: 81,7 Sód [mg]: 2701 w tym NKT [g]: 29,1 Błonnik [g]: 34,4	
czwartek 04-06-2026	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2 /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt. , Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>1</sub> ps2, j,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/ , Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2 /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2218 Węglowodany [g]: 253,4 Białko [g]: 118 w tym cukry [g]: 38,1 Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 3432 w tym NKT [g]: 35,8 Błonnik [g]: 36,2	
piątek 05-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2 / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 g /m, j,*/ , Papryka 1/4 szt.	Botwinka 300 ml /s,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s,*/ , Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2 /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g <sub>1</sub> ps2, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2073 Węglowodany [g]: 266,1 Białko [g]: 92 w tym cukry [g]: 51,9 Tłuszcz [g]: 88,1 Sód [mg]: 1882 w tym NKT [g]: 29,8 Błonnik [g]: 39	
sobota 06-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1/2 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem i groszkiem 300 ml /s,*/ , Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g <sub>1</sub> ps2, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 50 g /so,*/ , Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2003 Węglowodany [g]: 280,8 Białko [g]: 73,2 w tym cukry [g]: 30,4 Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 2103 w tym NKT [g]: 34,6 Błonnik [g]: 37,6	
niedziela 07-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2 / Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 60 g /*/ , Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>1</sub> ps2,*/ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/ , Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2 /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1944 Węglowodany [g]: 301,9 Białko [g]: 102 w tym cukry [g]: 36,4 Tłuszcz [g]: 54,5 Sód [mg]: 2405 w tym NKT [g]: 24,5 Błonnik [g]: 43,6	
poniedziałek 08-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g <sub>1</sub> ps2,*/ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1</sub> ps2, j,*/ , Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> tyr, g <sub>1</sub> ps2/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopočka 60 g /so, g <sub>1</sub> ps2,*/ , Jajko 1 szt. /j/ Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2140 Węglowodany [g]: 292 Białko [g]: 89,6 w tym cukry [g]: 36,2 Tłuszcz [g]: 83,4 Sód [mg]: 2811 w tym NKT [g]: 37,3 Błonnik [g]: 35,7	