

Jadłospis na 20-29.05.2026
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla dzieci P03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:
		81,15	31,70	270,5	37,8		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:			
2073,4		20%		52%			
Białko [%E]:		Tłuszcz [%E]:		Węglowodany [%E]:			
20%		35%		52%			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
środa 20-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc/ 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 ₁ pszc, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go,j/	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc/ Masło 15 g /m/ Poledwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2024 Białko [g]: 99,9 Tłuszcz [g]: 81,7 w tym NKT [g]: 29,1	Węglowodany [g]: 255,2 w tym cukry [g]: 22,5 Sód [mg]: 2701 Błonnik [g]: 34,4	
czwartek 21-05-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt., Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ pszc, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc /, Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2218 Białko [g]: 118 Tłuszcz [g]: 97 w tym NKT [g]: 35,8	Węglowodany [g]: 253,4 w tym cukry [g]: 38,1 Sód [mg]: 3432 Błonnik [g]: 36,2	
piątek 22-05-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 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 ₁ tyr, g ₁ pszc /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ₁ tyr, r, j, m, s, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2073 Białko [g]: 92 Tłuszcz [g]: 88,1 w tym NKT [g]: 29,8	Węglowodany [g]: 266,1 w tym cukry [g]: 51,9 Sód [mg]: 1882 Błonnik [g]: 39	
sobota 23-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁ pszc, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc/ 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 Białko [g]: 73,2 Tłuszcz [g]: 81 w tym NKT [g]: 34,6	Węglowodany [g]: 280,8 w tym cukry [g]: 30,4 Sód [mg]: 2103 Błonnik [g]: 37,6	
niedziela 24-05-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc / Masło 15 g /m/, Poledwica drobiowa 60 g /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /g ₁ tyr, */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go, */, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1944 Białko [g]: 102 Tłuszcz [g]: 54,5 w tym NKT [g]: 24,5	Węglowodany [g]: 301,9 w tym cukry [g]: 36,4 Sód [mg]: 2405 Błonnik [g]: 43,6	
poniedziałek 25-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ tyr, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ tyr, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc/ Masło 15 g /m/ Poledwica sopocka 60 g /so, g ₁ pszc, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2140 Białko [g]: 89,6 Tłuszcz [g]: 83,4 w tym NKT [g]: 37,3	Węglowodany [g]: 292 w tym cukry [g]: 36,2 Sód [mg]: 2811 Błonnik [g]: 35,7	
wtorek 26-05-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ pszc/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ pszc, */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ pszc/ Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 60 g /so, */ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1988 Białko [g]: 92,8 Tłuszcz [g]: 76,9 w tym NKT [g]: 30,6	Węglowodany [g]: 267,4 w tym cukry [g]: 42,7 Sód [mg]: 2257 Błonnik [g]: 38,1	
środa 27-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ pszc, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc/ Masło 15 g /m/ Poledwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2159 Białko [g]: 123,3 Tłuszcz [g]: 83,9 w tym NKT [g]: 34,3	Węglowodany [g]: 259,8 w tym cukry [g]: 26,4 Sód [mg]: 2841 Błonnik [g]: 37,3	
czwartek 28-05-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ tyr, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc /, Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2229 Białko [g]: 118,8 Tłuszcz [g]: 97,1 w tym NKT [g]: 35,8	Węglowodany [g]: 256,1 w tym cukry [g]: 39,1 Sód [mg]: 3426 Błonnik [g]: 37,3	
piątek 29-05-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ pszc /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, */, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1956 Białko [g]: 102 Tłuszcz [g]: 67,9 w tym NKT [g]: 25,5	Węglowodany [g]: 272,7 w tym cukry [g]: 54,6 Sód [mg]: 2224 Błonnik [g]: 40,6	