

Jadłospis na 09.06-18.06.2026
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla dzieci P03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	2097,4	Białko [g]:	105,72	Tłuszcz [g]:	81,34	Węglowodany [g]:	271,8	Sód [mg]:	2688,5	Błonnik [g]:	38,1								
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:															
		Białko [%E]:	20%	Tłuszcz [%E]:	35%	Węglowodany [%E]:	52%												
Data		Śniadanie			Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE										
wtorek 09-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowas} , g _{lytv} , g _{lrecz} / Masto 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 _{lpsst} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowas} , g _{lytv} , g _{lrecz} / Masto 15 g /m/ Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	1988	Węglowodany [g]:	267,4	Białko [g]:	92,8	w tym cukry [g]:	42,7	Tłuszcz [g]:	76,9	Sód [mg]:	2257	w tym NKT [g]:	30,6	Błonnik [g]:	38,1
środa 10-06-2026	Chleb razowy 3 kromki / g _{lytv} , g _{lpsst} / Masto 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 _{lpsst} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki / g _{lytv} , g _{lpsst} / Masto 15 g /m/ Syr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2159	Węglowodany [g]:	259,8	Białko [g]:	123,3	w tym cukry [g]:	26,4	Tłuszcz [g]:	83,9	Sód [mg]:	2841	w tym NKT [g]:	34	Błonnik [g]:	34,3
czwartek 11-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrecz} / Masto 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lpsst} i, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds., */	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lpsst} / Masto 15 g /m/ Kefir 1 szt. /m/	Energia:	2229	Węglowodany:	256,1	Białko:	118,8	w tym cukry:	39,1	Tłuszcz:	97,1	Sód	3426	w tym NKT:	35,8	Błonnik:	37,3
piątek 12-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrecz} / Masto 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.	Botwinka 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lpsst} / Masto 15 g /m/ Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2127	Węglowodany [g]:	286,5	Białko [g]:	105,1	w tym cukry [g]:	61,2	Tłuszcz [g]:	83,1	Sód [mg]:	2003	w tym NKT [g]:	26,5	Błonnik [g]:	48,7
sobota 13-06-2026	Chleb razowy 3 kromki / g _{lytv} , g _{lpsst} / Masto 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/, Schab pieczony w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lpsst} i/, Surówka z buraczków 120 g	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 14-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lpsst} / Masto 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 _{lytv} , g _{lpsst} / Masto 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	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 15-06-2026	Chleb razowy 3 kromki / g _{lytv} , g _{lpsst} / Masto 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{lpsst} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpsst} i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	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
wtorek 16-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowas} , g _{lytv} , g _{lrecz} / Masto 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 _{lpsst} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowas} , g _{lytv} , g _{lrecz} / Masto 15 g /m/ Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	1917	Węglowodany [g]:	254,8	Białko [g]:	99,7	w tym cukry [g]:	22,2	Tłuszcz [g]:	69,9	Sód [mg]:	2641	w tym NKT [g]:	28,18	Błonnik [g]:	34,4
środa 17-06-2026	Chleb razowy 3 kromki / g _{lytv} , g _{lpsst} / Masto 15 g /m/ Fromage 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 _{lpsst} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Kiwi 1 szt. Syr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2159	Węglowodany [g]:	259,8	Białko [g]:	123,3	w tym cukry [g]:	26,4	Tłuszcz [g]:	83,9	Sód [mg]:	2841	w tym NKT [g]:	34	Błonnik [g]:	34,3
czwartek 18-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrecz} / Masto 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt., Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lpsst} i, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew tarta 120 g	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