

Jadłospis na 29.06-8.07.2026						
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla dzieci P03						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
		Białko [g]: 98,37	Tłuszcz [g]: 79,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,41	Węglowodany [g]: 271,0 w tym cukry [g]: 36,3	Sód [mg]: 2562,9	Błonnik [g]: 37,0
Energia [kcal]: 2053,9	Białko [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 53%	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ₁ ps2, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, j, g ₁ ps2, */, Mix warzyw gotowanych 150 g	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 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 30-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ owst, g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ ps2, */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ owst, g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2047 Węglowodany [g]: 267,4 Białko [g]: 105,8 w tym cukry [g]: 42,7 Tłuszcz [g]: 77,6 Sód [mg]: 2452 w tym NKT [g]: 30,78 Błonnik [g]: 38,1	
środa 01-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ ps2, s/, Surówka z kapusty białej 120 g / */	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr 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	
czwartek 02-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2, /, 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 ps2, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. / */, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2, /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry / */ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 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 03-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2, /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go, */	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2, /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ₁ 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 04-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ 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 ps2, s, */	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 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 05-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2, /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry / */, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /g ₁ ps2, */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go, */, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2, /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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 06-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ ps2, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ ps2, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry/so, g ₁ ps2, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 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 07-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ owst, g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ ps2, */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ owst, g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so, */ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. 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 08-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ ps2, s/, Surówka z kapusty białej 120 g / */	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ ps2/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr 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	