Jadłospis na 19.06-28.06.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla dzieci P03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Tłuszcz [g]: 79,63		Węglowodany [g]:	278,4		
	Białko [g]: 97,09	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 31,95		*w tym cukry [g]:*	39,2	Sód [mg]: 2402,5	Błonnik [g]: 37,8
Energia [kcal]: 2075	Białko [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]:	54%		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 19-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl_{psz}/ z twarogiem 150 g /m/ i cebulką	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /gl_{psz}, r, j ,m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2271 Węglowodany [g]: 290,5 Białko [g]: 103,8 w tym cukry [g]: 49,1 Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1622 w tym NKT [g]: 31,89 Błonnik [g]: 33,3
sobota 20-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ 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 21-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 60 g /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g/$gl_{jęcz}$, */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1850 Węglowodany [g]: 283,2 Białko [g]: 90,8 *w tym cukry [g]:* *42,7* Tłuszcz [g]: 56,5 Sód [mg]: 2450 *w tym NKT [g]:* *25,07* Błonnik [g]: 41
poniedziałek 22-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 60 g /so, gl_{psz}, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 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 23-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ 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, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /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 24-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /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
czwartek 25-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. 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 26-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /gl_{psz}, 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 27-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ 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 28-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Polędwica 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 /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, 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