Jadłospis na 09-18.07.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla dzieci P03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 96,72	Tłuszcz [g]: 83,78	Węglowodany [g]: 274,8			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,45	*w tym cukry [g]:* 38,3		Sód [mg]: 2491,7	Błonnik [g]: 38,9
Energia [kcal]: 2091,1	Białko [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 36%	Węglowodany [%E]: 53%			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
czwartek 09-07-2026	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 3 plastry /so, */ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: 2229 Białko: 118,8 Tłuszcz: 97,1 *w tym NKT: 35,8*	Węglowodany: 256,1 *w tym cukry: 39,1* Sód 3426 Błonnik: 37,3		
piątek 10-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy z tofu, suszonymi pomidorami i warzywami 350 g /so, */	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z łososia 1 szt. /gl_{psz},r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2289 Białko [g]: 98,6 Tłuszcz [g]: 93,1 *w tym NKT [g]: 29,9*	Węglowodany [g]: 314,3 *w tym cukry [g]: 48,4* Sód [mg]: 1678 Błonnik [g]: 51,8		
sobota 11-07-2026	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 3 plastry /so, */, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: 2093 Białko: 84,6 Tłuszcz: 83,7 *w tym NKT: 35,9*	Węglowodany: 286,6 *w tym cukry: 37,3* Sód 2228 Błonnik: 38,1		
niedziela 12-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /so, */, 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 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 13-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /gl_{psz}, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s,gl_{psz}, */, Mix warzyw gotowanych 150 g	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2050 Białko [g]: 87,3 Tłuszcz [g]: 84,7 *w tym NKT [g]: 38,5*	Węglowodany [g]: 266,1 *w tym cukry [g]: 36,4* Sód [mg]: 2805 Błonnik [g]: 32,5		
wtorek 14-07-2026	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 sopocka 3 plastry /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 15-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 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 /$gl_{psz,}$ s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /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 16-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. , Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /so, */ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 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 17-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 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 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 18-07-2026	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 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 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		