

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026											
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla dzieci P03											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]:	2095,4	Białko [g]:	102,25	Tłuszcz [g]:	81,99	Węglowodany [g]:	273,6	Sód [mg]:	2579,2	Błonnik [g]:	38,3
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:				31,88	w tym cukry [g]:				
		Białko [%E]:	20%	Tłuszcz [%E]:	35%	Węglowodany [%E]:	52%				
Data	Śniadanie			Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
środa 29-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / 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, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psiz} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / 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]:	2024	Węglowodany [g]:	255,2
								Białko [g]:	99,9	w tym cukry [g]:	22,5
czwartek 30-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} /, 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 _{psiz} j, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ , Marchew tarta 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry/ g ¹ _{psiz} ,m,s,so,*/ 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
piątek 31-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / Masło 15 g /m/ Pasta jajeczna 100 g /m, j, */ , Papryka ¼ szt.			Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy z tofu, suszonymi pomidorami i warzywami 350 g /so, */		Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so, */ ,Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2289	Węglowodany [g]:	314,3
								Białko [g]:	98,6	w tym cukry [g]:	48,4
sobota 01-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.			Zupa jarzynowa z kalafiemem i groszkiem 300 ml /s,m,*/ , Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ¹ _{psiz} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / 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
niedziela 02-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g ¹ _{psiz} ,s,m,so,*/ , Mix sałat 10 g			Botwinka 300 ml /s, m, */ , Kasza jęczmienna pęczak 160 g/g ¹ _{psiz} */ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ¹ _{psiz} ,s,g ¹ _o ,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 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
poniedziałek 03-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g			Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ¹ _{psiz} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ¹ _{psiz} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ ,Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2140	Węglowodany [g]:	292
								Białko [g]:	89,6	w tym cukry [g]:	36,2
wtorek 04-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{owcv} ,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / 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 _{psiz} */ , Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{owcv} ,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /g ¹ _{psiz} ,s,m,so,*/ Awokado 1/4 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	1988	Węglowodany [g]:	267,4
								Białko [g]:	92,8	w tym cukry [g]:	42,7
środa 05-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.			Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psiz} s,*/ , Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / 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
czwartek 06-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.			Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ¹ _{psiz} j, */ , Ziemniaki gotowane 180 g , Udko pieczone 1 szt. /*/ , Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /g ¹ _{psiz} ,s,m,so,*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia:	2229	Węglowodany:	256,1
								Białko:	118,8	w tym cukry:	39,1
piątek 07-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} / 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 , Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */ , Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{zytv} ,g ¹ _{psiz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,g ¹ _o ,*/ , Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	1960	Węglowodany [g]:	255,4
								Białko [g]:	106,3	w tym cukry [g]:	40
								Tłuszcz [g]:	71,3	Sód [mg]:	2138
								w tym NKT [g]:	27,2	Błonnik [g]:	34

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.