

Jadłospis na 19.07-28.07.2026						
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla dzieci P03						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	w tym cukry [g]:			
2066,7	99,82	78,44	276,5	2551,2	38,0	
Białko [%E]:		Tłuszcz [%E]:	Węglowodany [%E]:			
19%		34%	54%			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 19-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /g ₁ _{psz} , m, s, so,*/ Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1944 Węglowodany [g]: 102 w tym cukry [g]: 54,5 Sód [mg]: 24,5 Błonnik [g]:
poniedziałek 20-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ _{jęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym /s, g ₁ _{psz} , */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry/so, g ₁ _{psz} , */, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2140 Węglowodany [g]: 89,6 w tym cukry [g]: 83,4 Sód [mg]: 37,3 Błonnik [g]:
wtorek 21-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / 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 _{psz} , */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/ Awokado ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2047 Węglowodany [g]: 105,8 w tym cukry [g]: 77,6 Sód [mg]: 30,78 Błonnik [g]:
środa 22-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / 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 _{psz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2159 Węglowodany [g]: 123,3 w tym cukry [g]: 83,9 Sód [mg]: 34 Błonnik [g]:
czwartek 23-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ _{psz} , i, */, Ziemniaki gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: Białko: Tłuszcz: w tym NKT:	2229 Węglowodany: 118,8 w tym cukry: 97,1 Sód 35,8 Błonnik:
piątek 24-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, i, */, 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 _{żyt} , g ₁ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ₁ _{psz} , r, i, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2073 Węglowodany [g]: 92 w tym cukry [g]: 88,1 Sód [mg]: 29,8 Błonnik [g]:
sobota 25-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ _{psz} , i, Surówka z buraczków 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: Białko: Tłuszcz: w tym NKT:	2093 Węglowodany: 84,6 w tym cukry: 83,7 Sód 35,9 Błonnik:
niedziela 26-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g ₁ _{psz} , m, s, so,*/ 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 ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1944 Węglowodany [g]: 102 w tym cukry [g]: 54,5 Sód [mg]: 24,5 Błonnik [g]:
poniedziałek 27-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /g ₁ _{psz} , */, Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, m, g ₁ _{psz} , */, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2050 Węglowodany [g]: 87,3 w tym cukry [g]: 84,7 Sód [mg]: 38,5 Błonnik [g]:
wtorek 28-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / 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 _{psz} , */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so, */ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1988 Węglowodany [g]: 92,8 w tym cukry [g]: 76,9 Sód [mg]: 30,6 Błonnik [g]: