

| Jadłospis na 18.08-27.08.2026                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                                 |                                                                |                                                              |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla dzieci P03 |                                                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                                 |                                                                |                                                              |  |  |  |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                                    |                                                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                                 |                                                                |                                                              |  |  |  |
|                                                                        |                                                                                                       | Białko [g]: 103,88                                                                                                                      | Tłuszcz [g]: 80,84<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,22                                         | Węglowodany [g]: 266,9<br>w tym cukry [g]: 36,2 | Sód [mg]: 2668,5                                               | Blonnik [g]: 36,7                                            |  |  |  |
| Energia [kcal]: 2071,2                                                 |                                                                                                       | Białko [%E]: 20%                                                                                                                        | Tłuszcz [%E]: 35%                                                                                        | Węglowodany [%E]: 52%                           |                                                                |                                                              |  |  |  |
| Data                                                                   | Śniadanie                                                                                             | Obiad                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                  | Podw.                                           | WARTOŚCI ODŻYWCZE                                              |                                                              |  |  |  |
| wtorek 18-08-2026                                                      | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g <sub>lowers</sub> , g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /      | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */,                                                                                           | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g <sub>lowers</sub> , g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /         | Pomarańcza 1 szt.                               | Energia [kcal]: 1988                                           | Węglowodany [g]: 267,4                                       |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Pomidor 1 szt.                                           | Ziemniaki tłuczone 180 g,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>lpszw</sub> */,<br>Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/  | Masło 15 g /m/<br>Poledwica drobiowa 3 plastery /so, */<br>Awokado ¼ szt.                                | Jogurt naturalny 1 szt. /m/                     | Białko [g]: 92,8<br>Tłuszcz [g]: 76,9<br>w tym NKT [g]: 30,6   | Węglowodany [g]: 42,7<br>Sód [mg]: 2257<br>Blonnik [g]: 38,1 |  |  |  |
| środa 19-08-2026                                                       | Chleb razowy 3 kromki /so, g <sub>lyte</sub> , g <sub>lpszw</sub> /                                   | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, */,                                                                                         | Chleb razowy 3 kromki /so, g <sub>lyte</sub> , g <sub>lpszw</sub> /                                      | Kiwi 1 szt.                                     | Energia [kcal]: 2159                                           | Węglowodany [g]: 259,8                                       |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15 g /m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.                                            | Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpszw</sub> , s/,<br>Surówka z kapusty białej 120 g /*/    | Masło 15 g /m/<br>Poledwica sopocka 3 plastery /so, */ , Jajko 1 szt. /j/,<br>Ogórek małosolny 1 szt.    | Skyr naturalny 1 szt. /m/                       | Białko [g]: 123,3<br>Tłuszcz [g]: 83,9<br>w tym NKT [g]: 34    | Węglowodany [g]: 26,4<br>Sód [mg]: 2841<br>Blonnik [g]: 34,3 |  |  |  |
| czwartek 20-08-2026                                                    | Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /                                       | Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>lpszw</sub> j, */,                                                                            | Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /,                                          | Brzoskwinia 1 szt.                              | Energia: 2229                                                  | Węglowodany: 256,1                                           |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Pomidor 1 szt.                                          | Ziemniaki gotowane 180 g<br>Udko pieczone 1 szt. /*/ ,<br>Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds., */                                       | Masło 15 g /m/<br>Poledwica drobiowa 60 g /*/<br>Ogórek zielony 1 szt.                                   | Kefir 1 szt. /m/                                | Białko: 118,8<br>Tłuszcz: 97,1<br>w tym NKT: 35,8              | Węglowodany: 39,1<br>Sód [mg]: 3426<br>Blonnik: 37,3         |  |  |  |
| piątek 21-08-2026                                                      | Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /                                       | Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */,                                                                                     | Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /,                                          | Kiwi 1 szt.                                     | Energia [kcal]: 1960                                           | Węglowodany [g]: 255,4                                       |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/<br>Papryka 1/4 szt.                  | Ziemniaki gotowane 180 g ,<br>Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */ ,<br>Surówka z kapusty kiszzonej 120 g                       | Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go, */ ,<br>Rozsponka 10 g                              | Jogurt naturalny 1 szt. /m/                     | Białko [g]: 106,3<br>Tłuszcz [g]: 71,3<br>w tym NKT [g]: 27,2  | Węglowodany [g]: 40<br>Sód [mg]: 2138<br>Blonnik [g]: 34     |  |  |  |
| sobota 22-08-2026                                                      | Chleb razowy 3 kromki /so, g <sub>lyte</sub> , g <sub>lpszw</sub> /                                   | Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, */,                                                                                  | Chleb razowy 3 kromki /so, g <sub>lyte</sub> , g <sub>lpszw</sub> /                                      | Nektarynka 1 szt.                               | Energia: 2093                                                  | Węglowodany: 286,6                                           |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15 g /m/<br>Serek homogenizowany 1 szt. /m/,<br>Pomidor 1 szt.                                  | Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g <sub>lpszw</sub> j,/<br>Surówka z buraczków 120 g /*/       | Masło 15 g /m/<br>Schab pieczony 3 plastery /*/ ,<br>Ogórek małosolny 1 szt.                             | Kefir 1 szt. /m/                                | Białko: 84,6<br>Tłuszcz: 83,7<br>w tym NKT: 35,9               | Węglowodany: 27,8<br>Sód [mg]: 3323<br>Blonnik: 38,1         |  |  |  |
| niedziela 23-08-2026                                                   | Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /                                       | Zupa z soczewicy 300 ml /s/,                                                                                                            | Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /,                                          | Pomarańcza 1 szt.                               | Energia [kcal]: 1944                                           | Węglowodany [g]: 301,9                                       |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15 g /m/,<br>Poledwica drobiowa 3 plastery /g <sub>lpszw</sub> , m, s, so, */<br>Mix sałat 10 g | Ryż brązowy 160 g /*/ ,<br>Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go, */ ,<br>Fasolka szparagowa 120 g /*/                         | Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.                                           | Skyr naturalny 1 szt. /m/                       | Białko [g]: 102<br>Tłuszcz [g]: 54,5<br>w tym NKT [g]: 24,5    | Węglowodany [g]: 36,4<br>Sód [mg]: 2405<br>Blonnik [g]: 43,6 |  |  |  |
| poniedziałek 24-08-2026                                                | Chleb razowy 3 kromki /so, g <sub>lyte</sub> , g <sub>lpszw</sub> /                                   | Zupa grysikowa 300 ml /g <sub>lpszw</sub> */ ,                                                                                          | Chleb razowy 3 kromki /so, g <sub>lyte</sub> , g <sub>lpszw</sub> /                                      | Nektarynka 1 szt.                               | Energia [kcal]: 2050                                           | Węglowodany [g]: 266,1                                       |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15 g /m/<br>Ser topiony 4 plastery /m/<br>Sałata lodowa 50 g                                    | Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s,m,g <sub>lpszw</sub> */ ,<br>Mix warzyw gotowanych 120 g /*/   | Masło 15 g /m/<br>Poledwica sopocka 3 plastery /so, */ , Jajko 1 szt. /j/,<br>Ogórek zielony 1 szt.      | Maślanka 1 szt. /m/                             | Białko [g]: 87,3<br>Tłuszcz [g]: 84,7<br>w tym NKT [g]: 38,5   | Węglowodany [g]: 36,4<br>Sód [mg]: 2805<br>Blonnik [g]: 32,5 |  |  |  |
| wtorek 25-08-2026                                                      | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g <sub>lowers</sub> , g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /      | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */,                                                                                           | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g <sub>lowers</sub> , g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /         | Brzoskwinia 1 szt.                              | Energia [kcal]: 2047                                           | Węglowodany [g]: 267,4                                       |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Pomidor 1 szt.                                           | Ziemniaki tłuczone 180 g,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>lpszw</sub> */ ,<br>Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/ | Masło 15 g /m/<br>Tuńczyk w oleju 120 g /r/<br>Awokado ¼ szt.                                            | Jogurt naturalny 1 szt. /m/                     | Białko [g]: 105,8<br>Tłuszcz [g]: 77,6<br>w tym NKT [g]: 30,78 | Węglowodany [g]: 42,7<br>Sód [mg]: 2452<br>Blonnik [g]: 38,1 |  |  |  |
| środa 26-08-2026                                                       | Chleb razowy 3 kromki /so, g <sub>lyte</sub> , g <sub>lpszw</sub> /                                   | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m, */,                                                                                       | Chleb razowy 3 kromki /so, g <sub>lyte</sub> , g <sub>lpszw</sub> /                                      | Kiwi 1 szt.                                     | Energia [kcal]: 2024                                           | Węglowodany [g]: 255,2                                       |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15 g /m/<br>Fromage 1 szt. /m/,<br>Papryka 1/4 szt.                                             | Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpszw</sub> , s/,<br>Surówka z kapusty białej 120 g /*/    | Masło 15 g /m/<br>Poledwica sopocka 3 plastery /so, */ , Jajko 1 szt. /j/,<br>Ogórek małosolny 1 szt.    | Skyr naturalny 1 szt. /m/                       | Białko [g]: 99,9<br>Tłuszcz [g]: 81,7<br>w tym NKT [g]: 29,1   | Węglowodany [g]: 22,5<br>Sód [mg]: 2701<br>Blonnik [g]: 34,4 |  |  |  |
| czwartek 27-08-2026                                                    | Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /,                                       | Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>lpszw</sub> j, */ ,                                                                           | Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyte</sub> , g <sub>lcccl</sub> /,                                          | Brzoskwinia 1 szt.                              | Energia [kcal]: 2218                                           | Węglowodany [g]: 253,4                                       |  |  |  |
|                                                                        | Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Pomidor 1 szt. , Sok wielowarzynowy 1 szt. /s, */       | Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Udko pieczone 1 szt. /*/ ,<br>Marchew tarta 120 g                                                          | Masło 15 g /m/<br>Poledwica drobiowa 3 plastery/ g <sub>lpszw</sub> ,m,s,so, */<br>Ogórek zielony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/                                | Białko [g]: 118<br>Tłuszcz [g]: 97<br>w tym NKT [g]: 35,8      | Węglowodany [g]: 38,1<br>Sód [mg]: 3432<br>Blonnik [g]: 36,2 |  |  |  |
| Do wszystkich posiłków herbata *//. Do obiadu herbata owocowa.         |                                                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                                 |                                                                |                                                              |  |  |  |