

Jadłospis na 28.06-09.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla dzieci P03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Tłuszcz [g]: 78,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,78		Węglowodany [g]: 278,5 w tym cukry [g]: 39,0		Sód [mg]: 2578		Błonnik [g]: 38,1	
Energia [kcal]: 2083,7	Białko [g]: 101,07	Tłuszcz [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 34%	Węglowodany [%E]: 53%					
Data	Śniadanie		Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 28-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix салат 120 g /go, */	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ₁ _{pszc} ,r,j,m,s,so,se,go/, Rozzpłonka 10 g	Śliwki 3 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 29-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żytn} g ₁ _{pszc} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m, */, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁ _{pszc} s, */	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żytn} g ₁ _{pszc} / 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		
niedziela 30-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁ _{pszc} s,m,so, */, Mix салат 10 g		Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna pęczak 160 g/g ₁ _{jęccz} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ₁ _{pszc} s,go, */, Fasolka szparagowa 120 g / */	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} /, 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 31-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żytn} g ₁ _{pszc} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ _{jęccz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ _{pszc} j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g / */	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{żytn} g ₁ _{pszc} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2140 Białko [g]: 89,6 Tłuszcz [g]: 83,4 w tym NKT [g]: 37,3	Węglowodany [g]: 292 w tym cukry [g]: 36,2 Sód [mg]: 2811 Błonnik [g]: 35,7		
wtorek 01-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owoc} g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ _{pszc} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g / */	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owoc} g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado ½ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2096 Białko [g]: 118,5 Tłuszcz [g]: 81,8 w tym NKT [g]: 31,9	Węglowodany [g]: 252,3 w tym cukry [g]: 44,1 Sód [mg]: 2629 Błonnik [g]: 32,7		
środa 02-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{żytn} g ₁ _{pszc} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 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 /g ₁ _{pszc} s/, Surówka z kapusty białej 120 g / */	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{żytn} g ₁ _{pszc} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Śliwki 3 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2159 Białko [g]: 123,3 Tłuszcz [g]: 83,9 w tym NKT [g]: 34,3	Węglowodany [g]: 259,8 w tym cukry [g]: 26,4 Sód [mg]: 2841 Błonnik [g]: 34,3		
czwartek 03-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ _{pszc} j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. / */, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds, */	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g / */ Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Jabłko 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 04-09-2026	Chleb żytni 4 kromki / g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Chleb żytni 4 kromki / g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, */, Rozzpłonka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2075 Białko [g]: 101,1 Tłuszcz [g]: 79,4 w tym NKT [g]: 29,9	Węglowodany [g]: 275,1 w tym cukry [g]: 37,2 Sód [mg]: 2663 Błonnik [g]: 37,7		
sobota 05-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{żytn} g ₁ _{pszc} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g/g ₁ _{jęccz} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ _{pszc} j, *	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{żytn} g ₁ _{pszc} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry / */, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2102 Białko [g]: 86 Tłuszcz [g]: 71,1 w tym NKT [g]: 31,8	Węglowodany [g]: 325,9 w tym cukry [g]: 43,2 Sód [mg]: 2390 Błonnik [g]: 49,8		
niedziela 06-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żytn} g ₁ _{jęccz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁ _{pszc} m, s, so, */ Mix салат 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 _{żytn} g ₁ _{jęccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2016 Białko [g]: 106,2 Tłuszcz [g]: 68,2 w tym NKT [g]: 28,2	Węglowodany [g]: 275,1 w tym cukry [g]: 45,4 Sód [mg]: 2630 Błonnik [g]: 33,2		
Do wszystkich posiłków herbata */. Do obiadu herbata owocowa.									