

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla dzieci P03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 96,87		Tłuszcz [g]: 76,94 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,82</i>		Węglowodany [g]: 276,1 <i>w tym cukry [g]: 35,6</i>		Sód [mg]: 2548		Błonnik [g]: 37,4	
Energia [kcal]: 2042,3		Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 34%		Węglowodany [%E]: 54%					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsd} / 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 _{lrcz} , */ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lpsv} /, Surówka z buraczków 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsd} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plasty /*/ Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2093 Węglowodany [g]: 286,6 Białko [g]: 84,6 w tym cukry [g]: 37,3 Tłuszcz [g]: 83,7 Sód [mg]: 2228 <i>w tym NKT [g]: 35,9 Błonnik [g]: 38,1</i>	
niedziela 09-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrcz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{lpsv} , 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 _{lytv} , g _{lrcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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 Tłuszcz [g]: 54,5 Sód [mg]: 2405 <i>w tym NKT [g]: 24,5 Błonnik [g]: 43,6</i>	
poniedziałek 10-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsd} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasty /m/ Sałata lodowa 50 g		Rosół jarski z kaszą maną 300 ml /g _{lpsv} , */ Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpsv} /, */ Mix warzyw gotowanych 150 g		Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsd} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopoka 3 plasty /so, */ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2050 Węglowodany [g]: 266,1 Białko [g]: 87,3 w tym cukry [g]: 36,4 Tłuszcz [g]: 84,7 Sód [mg]: 2805 <i>w tym NKT [g]: 38,5 Błonnik [g]: 32,5</i>	
wtorek 11-08-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lows} , g _{lytv} , g _{lrcz} / 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 _{lpsv} */ Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lows} , g _{lytv} , g _{lrcz} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/ Awokado ¼ szt.		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2047 Węglowodany [g]: 267,4 Białko [g]: 105,8 w tym cukry [g]: 42,7 Tłuszcz [g]: 77,6 Sód [mg]: 2452 <i>w tym NKT [g]: 30,78 Błonnik [g]: 38,1</i>	
środa 12-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lytv} , g _{lpsd} / 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 _{lpsv} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lytv} , g _{lpsd} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopoka 3 plasty /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 Tłuszcz [g]: 81,7 Sód [mg]: 2701 <i>w tym NKT [g]: 29,1 Błonnik [g]: 34,4</i>	
czwartek 13-08-2026		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} , g _{lrcz} / 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 _{lpsv} /, */ Ziemniaki gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchew tarta 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} , g _{lrcz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plasty/ g _{lpsv} , 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 Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 3432 <i>w tym NKT [g]: 35,8 Błonnik [g]: 36,2</i>	
piątek 14-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrcz} / 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 kiszonej 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} , g _{lrcz} / Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/ 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 <i>w tym NKT [g]: 27,2 Błonnik [g]: 34</i>	
sobota 15-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lytv} , g _{lpsd} / 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 _{lpsv} , s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lytv} , g _{lpsd} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plasty/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 Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 2103 <i>w tym NKT [g]: 34,6 Błonnik [g]: 37,6</i>	
niedziela 16-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrcz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{lpsv} , m, s, so,*/ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g/g _{lrcz} , */ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} , g _{lrcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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 Tłuszcz [g]: 54,5 Sód [mg]: 2405 <i>w tym NKT [g]: 24,5 Błonnik [g]: 43,6</i>	
poniedziałek 17-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lytv} , g _{lpsd} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasty /m/ Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{lrcz} , */ Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpsv} /, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lytv} , g _{lpsd} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopoka 3 plasty /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 Tłuszcz [g]: 83,4 Sód [mg]: 2811 <i>w tym NKT [g]: 37,3 Błonnik [g]: 35,7</i>	

Do wszystkich posiłków herbata /^o/. Do obiadu herbata owocowa.