

Jadłospis na 17.09-26.09.2026									
Dieta podstawowa dla dzieci P01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	2100	Białko [g]:		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:
		97,38		80,48		276,6			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		33,94		w tym cukry [g]:			
		Białko [%]:		Tłuszcz [%]:		Węglowodany [%]:			
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 17-09-2026		Kakao na mleku 200 ml /m,*/,		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{posz} ,i,s,*/,		Chleb żytni 3 kromki /głżyłt, głjęcz/,		Brzoskwinia 1 szt.	
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{posz} ,gł _{tyt} ,gł _{kcal} /,		Udko pieczone 1 szt. *//,		Masło /m/		Energia:	2049 Węglowodany:
		Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Ogórek zielony 1 szt.		Białko:	111,8 w tym cukry [g]:
		Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/		Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/		Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/,		Tłuszcz:	90 Sód
								w tym NKT:	
								Błonnik:	
piątek 18-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{loww} *//,		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{posz} , g _{tyt} ,g _{loww} ,se,so,*/,		Banan 1 szt.	
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{posz} , g _{tyt} , g _{kcal} /,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/,		Energia [kcal]:	2135 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g /m/,		Morszczuk smażony 100 /r, g _{posz} i, *//,		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,i,go*//,		Białko [g]:	90,3 w tym cukry [g]:
		Pasta z jaj 100 g /m, i, *//, Papryka ¼		Surówka z kapusty kiszzonej 120 g *//		Roszponka 10 g		Tłuszcz [g]:	79,7 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	
								Błonnik [g]:	
sobota 19-09-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{posz} *//,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m*/,		Chleb razowy 3 kromki /g _{tyt} , g _{posz} /		Nektarynka 1 szt.	
		Bułka pszenna 1 szt. /g _{posz} ,m/,		Kasza jęczmienna 160 g /g _{kcal} *//,		Masło 15 g/m/,		Energia [kcal]:	2110 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.,		Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{posz} i,		Jajko 1 szt. /j		Białko [g]:	92,7 w tym cukry [g]:
		Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Buraczki na gęsto 120 g /g _{posz}		Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]:	73,6 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	
								Błonnik [g]:	
niedziela 20-09-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{posz} , g _{tyt} /,		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyt} , g _{kcal} /,		Pomarańcza 1 szt.	
		Masło 15 g /m/,		Ryż brązowy 160 g *//,		Masło 15 g /m/,		Skrz owocowy* 1 szt.	Energia [kcal]:
		Polędwica drobiowa 3 plastry /g _{posz} , m, s, so,*/		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{posz} s, go, m, *//,		Serek wiejski 1 szt. /m/,		Białko [g]:	2007 Węglowodany [g]:
		Mix sałat 10 g		Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Papryka ¼ szt		Tłuszcz [g]:	67,4 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	
								Błonnik [g]:	
poniedziałek 21-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m,*,g _{posz} /,		Zupa grysikowa 300 ml /g _{posz} */		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{posz} , g _{tyt} ,g _{loww} ,se,so,*/,		Nektarynka 1 szt.	
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{posz} ,gł _{tyt} ,gł _{kcal} /,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g/m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */,		Energia [kcal]:	2091 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g/m/,		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{posz} i, *//,		Jajko 1 szt. /j/,		Białko [g]:	85,2 w tym cukry [g]:
		Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka 1/4 szt.		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g *//		Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]:	87,3 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	
								Błonnik [g]:	
wtorek 22-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{tyt} ,gł _{kcal} ,m/,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, g _{posz} *//,		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyt} , g _{kcal} /,		Brzoskwinia 1 szt.	
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{posz} ,gł _{tyt} ,gł _{kcal} /,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/,		Energia [kcal]:	2266 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{posz} */,		Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{posz} i, go, so, m, s,*/		Białko [g]:	104,3 w tym cukry [g]:
		Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{posz} , m, i,gł _{kcal} */,		Buraczki tarte z cebulą 120 g *//				Tłuszcz [g]:	85,7 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	
								Błonnik [g]:	
środa 23-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/,		Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s,m,*/,		Chleb razowy 3 kromki /so,gł _{tyt} , g _{posz} /		Banan 1 szt.	
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{posz} ,gł _{tyt} ,gł _{kcal} /,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g/m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/,		Energia [kcal]:	2134 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g/m/,		Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{posz} i,*/,		Jajko 1 szt. /j/,		Białko [g]:	97,2 w tym cukry [g]:
		Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Surówka z kapusty białej 120 g *//		Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]:	85,6 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	
								Błonnik [g]:	
czwartek 24-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{tyt} ,gł _{kcal} ,m/,		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{posz} ,i,s,*/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyt} , g _{kcal} /,		Brzoskwinia 1 szt.	
		Bułka pszenna 1 szt. /g _{posz} ,m/,		Udko pieczone 1 szt. *//,		Polędwica drobiowa 3 plastry /g _{posz} s,m,so,*/,		Energia [kcal]:	1928 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g/m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g/m/		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g/m/,		Białko [g]:	105 w tym cukry [g]:
		Pomidor 1 szt.		Marchewka z groszkiem 120 g *//		Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]:	81,5 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	
								Błonnik [g]:	
piątek 25-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{loww} *//,		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{posz} , g _{tyt} ,g _{loww} ,se,so,*/,		Banan 1 szt.	
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{posz} , g _{tyt} , g _{kcal} /,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/,		Energia [kcal]:	2135 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g /m/,		Morszczuk smażony 100 /r, g _{posz} i, *//,		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,i,go*//,		Białko [g]:	90,3 w tym cukry [g]:
		Pasta z jaj 100 g /m, i, *//, Papryka ¼		Surówka z kapusty kiszzonej 120 g *//		Roszponka 10 g		Tłuszcz [g]:	79,7 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	
								Błonnik [g]:	
sobota 26-09-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{posz} *//,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*/,		Chleb razowy 3 kromki /so,gł _{tyt} , g _{posz} /		Nektarynka 1 szt.	
		Bułka pszenna 1 szt. /g _{posz} ,m/,		Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{posz} s,*/		Masło 15 g /m/,		Energia [kcal]:	2145 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g /m/				Jajko 1 szt. /j		Białko [g]:	94,6 w tym cukry [g]:
		Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.				Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]:	74,3 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	
								Błonnik [g]:	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml *//. Do obiadu herbata owocowa.									
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									

