

Jadłospis na 07.09-16.09.2026									
Dieta podstawowa dla dzieci P01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2111,6	Białko [g]: 97,09		Tłuszcz [g]: 80,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,86		Węglowodany [g]: 277,7 w tym cukry [g]: 43,7		Sód [mg]: 2199,8	Błonnik [g]: 30,4	
	Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 34%		Węglowodany [%E]: 53%				
	Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
poniedziałek 07-09-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /l,m,*,g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /g _{pszz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszz} i, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} g _{lswss} s _e ,s _o ,*/, Masło 15 g/m/, Połędwica sopocka 3 plastry /s _o , */, Jajko 1 szt. /l/, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2091	Węglowodany [g]: 268,4			
					Białko [g]: 85,2	w tym cukry [g]: 33,4			
					Tłuszcz [g]: 87,3	Sód [mg]: 2129			
					w tym NKT [g]: 40,1	Błonnik [g]: 28,5			
wtorek 08-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytv} g _{lrcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, i, g _{lrcz} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, g _{pszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /s _o g _{lswss} g _{lytv} g _{lpszz} g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{pszz} i, g _o , s _o , m, s, */	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2266	Węglowodany [g]: 298			
					Białko [g]: 104,3	w tym cukry [g]: 65,5			
					Tłuszcz [g]: 85,7	Sód [mg]: 2074			
					w tym NKT [g]: 35,1	Błonnik [g]: 30,9			
środa 09-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} i, */, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /s _o g _{lytv} g _{pszz} / Masło 15 g/m/, Połędwica sopocka 3 plastry /s _o , */, Jajko 1 szt. /l/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134	Węglowodany [g]: 270,6			
					Białko [g]: 97,2	w tym cukry [g]: 37,9			
					Tłuszcz [g]: 85,6	Sód [mg]: 2607			
					w tym NKT [g]: 37,75	Błonnik [g]: 28,7			
czwartek 10-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytv} g _{lrcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{lrcz} /, Masło 15 g/m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g/m/ Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} i, s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} g _{lrcz} /, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pszz} s, m, s _o , */, Masło 15 g/m/, Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1928	Węglowodany [g]: 222,7			
					Białko [g]: 105	w tym cukry [g]: 37,8			
					Tłuszcz [g]: 81,5	Sód [mg]: 2210			
					w tym NKT [g]: 35,54	Błonnik [g]: 30			
piątek 11-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lswss} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, i, */, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{pszz} i, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} g _{lswss} s _e ,s _o ,*/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, i, g _o */, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2135	Węglowodany [g]: 297			
					Białko [g]: 90,3	w tym cukry [g]: 56			
					Tłuszcz [g]: 79,7	Sód [mg]: 2007			
					w tym NKT [g]: 30,4	Błonnik [g]: 34,8			
sobota 12-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} */, Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} /, Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiejem 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszz} s, */	Chleb razowy 3 kromki /s _o g _{lytv} g _{pszz} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /l/ Schab pieczony 3 plastry /s _o ,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2145	Węglowodany [g]: 303,4			
					Białko [g]: 94,6	w tym cukry [g]: 50,7			
					Tłuszcz [g]: 74,3	Sód [mg]: 1541			
					w tym NKT [g]: 32,6	Błonnik [g]: 31,9			
niedziela 13-09-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pszz} m, s, s _o , */ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lrcz} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lpszz} s, g _o , */, Fasolka szparagowa gotowana 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. Skrz owocowy*1 szt.	Energia [kcal]: 2007	Węglowodany [g]: 277,0			
					Białko [g]: 102,4	w tym cukry [g]: 42,6			
					Tłuszcz [g]: 67,4	Sód [mg]: 2619			
					w tym NKT [g]: 27,5	Błonnik [g]: 31,5			
poniedziałek 14-09-2026	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lrcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszz} i, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Zupa wieloziarnista 300 ml /s, g _{lrcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszz} i, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} g _{lswss} s _e ,s _o ,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /l/, Połędwica sopocka 3 plastry /s _o , */, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2086	Węglowodany [g]: 277,1			
					Białko [g]: 85,4	w tym cukry [g]: 31,9			
					Tłuszcz [g]: 82,6	Sód [mg]: 2190			
					w tym NKT [g]: 39,8	Błonnik [g]: 28,2			
wtorek 15-09-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, i, g _{lrcz} */,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{pszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /s _o g _{lswss} g _{lytv} g _{lpszz} g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{pszz} i, g _o , r, */	Pomarańcza 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2190	Węglowodany [g]: 292,4			
					Białko [g]: 109,3	w tym cukry [g]: 42,8			
					Tłuszcz [g]: 77,4	Sód [mg]: 2014			
					w tym NKT [g]: 32,1	Błonnik [g]: 31,2			
środa 16-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} i, */, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /s _o g _{lytv} g _{pszz} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /l/, Połędwica sopocka 3 plastry /s _o ,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134	Węglowodany [g]: 270,6			
					Białko [g]: 97,2	w tym cukry [g]: 37,9			
					Tłuszcz [g]: 85,6	Sód [mg]: 2607			
					w tym NKT [g]: 37,75	Błonnik [g]: 28,7			
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									

