

Jadłospis na 17.09-26.09.2026									
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	1129,5	Białko [g]:	40,53	Tłuszcz [g]:	45,41	Węglowodany [g]:	152,2	Sód [mg]:	768,1
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		21,57	w tym cukry [g]:		28,4		
		Białko [%E]:	14%	Tłuszcz [%E]:	36%	Węglowodany [%E]:	54%		
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 17-09-2026		Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g _{l_{recz}} , g _{l_{hyd}} /		Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g _{l_{pusz}} , s, */		Chleb pszenny 2 kromki /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	1180 Węglowodany [g]:
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} , g _{l_{recz}} /, Masło 15 g /m/		Podudzie gotowane 1 szt. /g _{l_{pusz}} , s, */		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	40,6 w tym cukry [g]:
		Polędwica sopocka 2 plastry /so, */		Ziemniaki gotowane 120 g		Twarożek 50 g /m/		Tłuszcz [g]:	45,8 Sód [mg]:
		Soczek owocowy 1 szt.		Marchew gotowana 80 g /*/		Roszpinka 10 g		w tym NKT [g]:	20,3 Błonnik [g]:
piątek 18-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{l_{pusz}} /		Barszcz czerwony 200 ml /s, */		Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} , g _{l_{owoc}} , se, so, */	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1146 Węglowodany [g]:
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} , g _{l_{recz}} /, Masło 15 g /m/		Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r, */		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	40,3 w tym cukry [g]:
		Twarożek 50 g /m/		Ziemniaki gotowane 120 g /m/		Pasta z cukinii 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	42,9 Sód [mg]:
		Soczek owocowy 1szt.		Jarzynka gotowana 80 g /s, */				w tym NKT [g]:	20,4 Błonnik [g]:
sobota 19-09-2026		Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{l_{pusz}} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml /s, */		Chleb razowy 2 kromki /g _{l_{hyd}} , g _{l_{pusz}} /	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]:	1148 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna 100 g /g _{l_{recz}} , */		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	37,3 w tym cukry [g]:
		Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{l_{pusz}} , j, */		Polędwica sopocka 2 plastry /so, */		Tłuszcz [g]:	45,6 Sód [mg]:
		Jabłko 1 szt.		Buraczki na gęsto 80 g /g _{l_{pusz}} /		Sałata 50 g		w tym NKT [g]:	21,3 Błonnik [g]:
niedziela 20-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{l_{pusz}} /		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s, */		Chleb razowy 2 kromki /so, g _{l_{hyd}} , g _{l_{pusz}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1149 Węglowodany [g]:
		Chleb pszenny 2 kromki /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} /, Masło 15 g /m/		Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g _{l_{pusz}} , s, */		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	41,4 w tym cukry [g]:
		Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */		Ryż biały 160 g /*/		Serek wiejski 1 szt. /m/		Tłuszcz [g]:	44,5 Sód [mg]:
		Pomidor 1/2 szt.		Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*/		Sałata 50 g		w tym NKT [g]:	20,3 Błonnik [g]:
poniedziałek 21-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 100g /j, m, g _{l_{pusz}} /		Zupa grysikowa 200 ml /s, g _{l_{pusz}} , */		Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} , g _{l_{owoc}} , se, so, */	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	1249 Węglowodany [g]:
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} , g _{l_{recz}} /, Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 120 g /m/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	52,2 w tym cukry [g]:
		Mozzarella ½ szt. /m/		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 100 g /s, g _{l_{pusz}} , j, */		Polędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{l_{pusz}} , s, m, */		Tłuszcz [g]:	55,3 Sód [mg]:
		Sałata lodowa 50 g szt.		Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/		Mix sałat 10 g		w tym NKT [g]:	27,6 Błonnik [g]:
wtorek 22-09-2026		Kawa mleczna 100 g /m, g _{l_{recz}} , g _{l_{hyd}} /		Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */		Chleb pszenny 2 kromki /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	1122 Węglowodany [g]:
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} , g _{l_{recz}} /, Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 120 g /m/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	44,6 w tym cukry [g]:
		Dżem 1 szt. /*/ Twaróg 30 g /m/		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{l_{pusz}} , */		Polędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{l_{pusz}} , s, m, */		Tłuszcz [g]:	43,5 Sód [mg]:
				Buraczki gotowane 80 g /*/		Pomidor 1/2 szt.		w tym NKT [g]:	22,13 Błonnik [g]:
środa 23-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g _{l_{pusz}} /		Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s, m, */		Chleb razowy 2 kromki /so, g _{l_{hyd}} , g _{l_{pusz}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1090 Węglowodany [g]:
		Bułka grahamka 1 szt. /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} , g _{l_{recz}} /, Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 120 g /m/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	47,7 w tym cukry [g]:
		Fromage 1/2 szt. /m/		Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{l_{pusz}} , */		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	43,4 Sód [mg]:
		Pomidor 1/2 szt.		Kalafior gotowany 80 g /*/		Sałata lodowa 50 g		w tym NKT [g]:	19,8 Błonnik [g]:
czwartek 24-09-2026		Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g _{l_{recz}} , g _{l_{hyd}} /		Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g _{l_{pusz}} , s, */		Chleb razowy 2 kromki /so, g _{l_{hyd}} , g _{l_{pusz}} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	1180 Węglowodany [g]:
		Bułka pszenna 1 szt. /g _{l_{pusz}} , m/		Podudzie gotowane 1 szt. /g _{l_{pusz}} , s, */		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	40,6 w tym cukry [g]:
		Polędwica sopocka 2 plastry /so, */		Ziemniaki gotowane 120 g /m/		Twarożek 50 g /m/		Tłuszcz [g]:	45,8 Sód [mg]:
		Soczek owocowy 1 szt.		Marchew gotowana 80 g /*/		Mix sałat 10 g		w tym NKT [g]:	20,3 Błonnik [g]:
piątek 25-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{l_{pusz}} /		Barszcz czerwony 200 ml /s, */		Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{l_{pusz}} , g _{l_{hyd}} , g _{l_{owoc}} , se, so, */	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1146 Węglowodany [g]:
		Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{l_{pusz}} /		Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r, */		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	40,3 w tym cukry [g]:
		Twarożek 50 g /m/		Ziemniaki gotowane 120 g /m/		Pasta z cukinii 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	42,9 Sód [mg]:
		Soczek owocowy 1szt.		Jarzynka gotowana 80 g /s, */				w tym NKT [g]:	20,4 Błonnik [g]:
sobota 26-09-2026		Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{l_{pusz}} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml /s, */		Chleb razowy 2 kromki /so, g _{l_{hyd}} , g _{l_{pusz}} /	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]:	1145 Węglowodany [g]:
		Masło 15 g /m/		Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g _{l_{pusz}} , j, s, */		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	39,2 w tym cukry [g]:
		Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/				Polędwica sopocka 2 plastry /so, */		Tłuszcz [g]:	46,4 Sód [mg]:
		Nektarynka 1 szt.				Sałata lodowa 50 g		w tym NKT [g]:	21,9 Błonnik [g]:
Do wszystkich posiłków herbatą 250 ml /*/. Do obiadu herbatą owocową.									