

Jadłospis na 17.09-26.09.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla dzieci P03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 98,62		Tłuszcz [g]: 79,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,55		Węglowodany [g]: 273,1 w tym cukry [g]: 37,6		Sód [mg]: 2600,5 Błonnik [g]: 37,1	
Energia [kcal]: 2057,2		Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 35%		Węglowodany [%E]: 53%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 17-09-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ¹ _{pszz} /s, */		Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{żytn} , g ¹ _{jęccz} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia:	2049 Węglowodany:
	Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} g ¹ _{żytn} g ¹ _{jęccz} /	Udko pieczone 1 szt. /*/		Masło /m/				Białko:	111,8 w tym cukry:
	Masło /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz:	90 Sód
	Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/		Połędwica drobiowa 3 plastery /so,*/				w tym NKT:	37,82 Błonnik:
piątek 18-09-2026	Chleb żytni 4 kromki / g ¹ _{żytn} g ¹ _{jęccz} /	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */		Chleb żytni 4 kromki / g ¹ _{żytn} , g ¹ _{jęccz} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]:	2075 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	101,1 w tym cukry [g]:
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*/				Tłuszcz [g]:	79,4 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]:	29,9 Błonnik [g]:
sobota 19-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{żytn} , g ¹ _{pszz} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{żytn} , g ¹ _{pszz} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2102 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna 160 g/g ¹ _{jęccz} */		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	86 w tym cukry [g]:
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ¹ _{pszz} j,		Schab pieczony 3 plastery/so, */				Tłuszcz [g]:	71,1 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.	Surówka z buraczków 120 g		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	31,8 Błonnik [g]:
niedziela 20-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{żytn} g ¹ _{jęccz} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s/,		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{żytn} , g ¹ _{jęccz} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2016 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ryż brązowy 160 g /*/		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	106,2 w tym cukry [g]:
	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszz} m, s, so,*/	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/		Serek wiejski 1 szt. /m/				Tłuszcz [g]:	68,2 Sód [mg]:
	Mix sałat 10 g	Fasolka szparagowa 120 g /*/		Papryka ¼ szt.				w tym NKT [g]:	28,2 Błonnik [g]:
poniedziałek 21-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{żytn} , g ¹ _{pszz} /	Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml / s, */		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{żytn} , g ¹ _{pszz} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2006 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Maślanka spożywcza 1 szt. /m/		Białko [g]:	86,7 w tym cukry [g]:
	Ser topiony 4 plastery /m/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, m, g ¹ _{pszz} */		Połędwica sopočka 3 plastery /so, */				Tłuszcz [g]:	82,4 Sód [mg]:
	Salata lodowa 50 g	Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	37,1 Błonnik [g]:
wtorek 22-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{owss} g ¹ _{żytn} , g ¹ _{jęccz} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{owss} g ¹ _{żytn} , g ¹ _{jęccz} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	1929 Węglowodany [g]:
	Masło 15g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	95,8 w tym cukry [g]:
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ¹ _{pszz} */		Połędwica drobiowa 3 plastery / g ¹ _{pszz} so, s, m, */				Tłuszcz [g]:	71,5 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.	Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Awokado ½ szt.				w tym NKT [g]:	30,4 Błonnik [g]:
środa 23-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{żytn} , g ¹ _{pszz} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{żytn} , g ¹ _{pszz} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]:	1986 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	92,6 w tym cukry [g]:
	Fromage 1 szt. /m/	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pszz} s/,		Połędwica sopočka 3 plastery /so, */				Tłuszcz [g]:	79,9 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	32,6 Błonnik [g]:
czwartek 24-09-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{żytn} , g ¹ _{jęccz} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ¹ _{pszz} j, */		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{żytn} , g ¹ _{jęccz} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2218 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	118 w tym cukry [g]:
	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Udko pieczone 1 szt. /*/		Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszz} m,s,so,*/				Tłuszcz [g]:	97 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt. / Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/	Marchew tarta 120 g /*/		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	35,8 Błonnik [g]:
piątek 25-09-2026	Chleb żytni 4 kromki / g ¹ _{żytn} g ¹ _{jęccz} /	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */		Chleb żytni 4 kromki /g ¹ _{żytn} , g ¹ _{jęccz} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]:	2075 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	101,1 w tym cukry [g]:
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*/				Tłuszcz [g]:	79,4 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]:	29,9 Błonnik [g]:
sobota 26-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{żytn} , g ¹ _{pszz} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{żytn} , g ¹ _{pszz} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2116 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ¹ _{pszz} s,*/		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	86,9 w tym cukry [g]:
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/			Połędwica sopočka 3 plastery /so, */				Tłuszcz [g]:	71,7 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.			Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	32 Błonnik [g]:
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									