

Jadłospis na 07.09-16.09.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla dzieci P03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 102,33		Tłuszcz [g]: 79,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,54		Węglowodany [g]: 268,3 w tym cukry [g]: 36,2		Sód [mg]: 2659,6 Błonnik [g]: 35,5	
Energia [kcal]: 2067,4		Białko [%E]: 20%		Tłuszcz [%E]: 35%		Węglowodany [%E]: 52%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 07-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2006	Węglowodany [g]: 264,2
	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]: 36,6
wtorek 08-09-2026	Ser topiony 4 plasterki /m/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, m, gl _{psa} */		Polędwica sopocka 3 plasterki /so,*/		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]: 82,4	Sód [mg]: 2515
	Salata lodowa 50 g	Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]: 37,1	Błonnik [g]: 35,8
środa 09-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so,gl _{ows} ,gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m,*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so,gl _{ows} ,gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1929	Węglowodany [g]: 257,3
	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]: 44,4
czwartek 10-09-2026	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psa} */		Polędwica drobiowa 3 plasterki /gl _{psa} so, s, m, */				Tłuszcz [g]: 71,5	Sód [mg]: 2382
	Pomidor 1 szt.	Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Awokado ¼ szt.				w tym NKT [g]: 30,4	Błonnik [g]: 33,8
piątek 11-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]: 2024	Węglowodany [g]: 255,2
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Syr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 99,9	w tym cukry [g]: 22,5
sobota 12-09-2026	Fromage 1 szt. /m/	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psa} s/		Polędwica sopocka 3 plasterki /so,*/		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]: 81,7	Sód [mg]: 2701
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]: 29,1	Błonnik [g]: 34,4
niedziela 13-09-2026	Chleb żytni 3 kromki /gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psa} i, */		Chleb żytni 3 kromki /gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2218	Węglowodany [g]: 253,4
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]: 118	w tym cukry [g]: 38,1
poniedziałek 14-09-2026	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Udko pieczone 1 szt. /*/		Polędwica drobiowa 3 plasterki /gl _{psa} m,s,so,*/				Tłuszcz [g]: 97	Sód [mg]: 3432
	Pomidor 1 szt. /s,*/	Marchew tarta 120 g /*/		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]: 35,8	Błonnik [g]: 36,2
wtorek 15-09-2026	Chleb żytni 4 kromki /gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/		Chleb żytni 4 kromki /gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]: 2075	Węglowodany [g]: 275
	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]: 37,2
środa 16-09-2026	Pasta jajeczna 100 g /m, i, */	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*/				Tłuszcz [g]: 79,4	Sód [mg]: 2663
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 29,9	Błonnik [g]: 37,7
czwartek 17-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2116	Węglowodany [g]: 319,6
	Masło 15 g /m/	Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl _{psa} s,*/		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]: 86,9	w tym cukry [g]: 31,2
piątek 18-09-2026	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/			Schab pieczony 3 plasterki /so,*/		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]: 71,7	Sód [mg]: 2307
	Pomidor 1 szt.			Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]: 32	Błonnik [g]: 42
sobota 19-09-2026	Chleb żytni 3 kromki /gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s,*/		Chleb żytni 3 kromki /gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2016	Węglowodany [g]: 275,1
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna 160 g /gl _{psa} */		Masło 15 g /m/		Syr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 106,2	w tym cukry [g]: 45,4
niedziela 20-09-2026	Polędwica drobiowa 3 plasterki /gl _{psa} m, s, so,*/	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/		Serek wiejski 1 szt. /m/				Tłuszcz [g]: 68,2	Sód [mg]: 2630
	Mix sałat 10 g	Fasolka szparagowa 120 g /*/		Papryka ¼ szt.				w tym NKT [g]: 28,2	Błonnik [g]: 33,2
poniedziałek 21-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{psa} */		Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2024	Węglowodany [g]: 265,9
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Maślanka spożywcza 1 szt. /m/		Białko [g]: 87,3	w tym cukry [g]: 35,7
wtorek 22-09-2026	Ser topiony 4 plasterki /m/	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, gl _{psa} i, */		Polędwica sopocka 3 plasterki /so,gl _{psa} */		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]: 82,5	Sód [mg]: 2492
	Salata lodowa 50 g	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]: 37,1	Błonnik [g]: 33,9
środa 23-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so,gl _{ows} ,gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m,*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so,gl _{ows} ,gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2107	Węglowodany [g]: 257,3
	Masło 15g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 118,1	w tym cukry [g]: 44,3
czwartek 24-09-2026	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psa} */		Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/				Tłuszcz [g]: 81,4	Sód [mg]: 2633
	Pomidor 1 szt.	Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Awokado ¼ szt.				w tym NKT [g]: 31,8	Błonnik [g]: 33,8
piątek 25-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{psa} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]: 2159	Węglowodany [g]: 259,8
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Syr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 123,3	w tym cukry [g]: 26,4
sobota 26-09-2026	Mozzarella 1 szt. /m/	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psa} s/		Polędwica sopocka 3 plasterki /so,*/		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]: 83,9	Sód [mg]: 2841
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]: 34	Błonnik [g]: 34,3
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									