

Jadłospis na 17-10-26.10.2026										
Dieta podstawowa dla dzieci P01										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]: 2125,7	Białko [g]: 102,66		Tłuszcz [g]: 80,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,98		Węglowodany [g]: 277,3 w tym cukry [g]: 45,0		Sód [mg]: 2190,3		Błonnik [g]: 31,0	
	Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 34%		Węglowodany [%E]: 52%					
	Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszc} , g _{lyd} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} ,m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. /*/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalafiejem 300 ml Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszc} , j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{pszc} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2133 Węglowodany [g]: 303,4 Białko [g]: 98,8 w tym cukry [g]: 50,9 Tłuszcz [g]: 74,9 Sód [mg]: 1479 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 39,9	
niedziela 18-10-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyd} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pszc} , m, s, so, */ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} , */, Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszc} /		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt		Pomarańcza 1 szt. Skr owocowy* 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2058 Węglowodany [g]: 244,2 Białko [g]: 114,4 w tym cukry [g]: 40,6 Tłuszcz [g]: 80,1 Sód [mg]: 2543 w tym NKT [g]: 32,3 Błonnik [g]: 26,1	
poniedziałek 19-10-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, j, *, g _{pszc} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa grysikowa 300 ml /g _{pszc} , */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszc} , j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{pszc} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2141 Węglowodany [g]: 268,7 Białko [g]: 91,2 w tym cukry [g]: 33,6 Tłuszcz [g]: 90,1 Sód [mg]: 2353 w tym NKT [g]: 41 Błonnik [g]: 28,5	
wtorek 20-10-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyst} , g _{pszc} , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszc} , m, j, g _{pszc} , */ /,		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /m,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszc} , j, */, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{pszc} , g _{lyst} , g _{pszc} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{pszc} , j, go, r, */		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2344 Węglowodany [g]: 327,2 Białko [g]: 109,6 w tym cukry [g]: 55,7 Tłuszcz [g]: 80,4 Sód [mg]: 2372 w tym NKT [g]: 32,4 Błonnik [g]: 35	
środa 21-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, j, m, g _{pszc} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /g _{pszc} , */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{lyst} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2156 Węglowodany [g]: 267 Białko [g]: 110 w tym cukry [g]: 52,6 Tłuszcz [g]: 83 Sód [mg]: 2517 w tym NKT [g]: 35,4 Błonnik [g]: 26,8	
czwartek 22-10-2026	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszc} , s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{pszc} /, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pszc} , s, m, so, */, Masło 15 g /m/, Ogórek zielony 100 g		Jabłko 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 23-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{pszc} , */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{pszc} , j, m, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{pszc} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go, */, 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 24-10-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszc} , */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} ,m/, Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/		Zupa jarzynowa z kalafiejem i groszkiem 300 ml /s,m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszc} /		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{pszc} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2169 Węglowodany [g]: 320,8 Białko [g]: 101,5 w tym cukry [g]: 50,2 Tłuszcz [g]: 67 Sód [mg]: 1465 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 34,3	
niedziela 25-10-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyd} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pszc} , m, s, so, */ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} , */, Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszc} /		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt		Pomarańcza 1 szt. Skr owocowy* 1 szt. /*/		Energia [kcal]: 2058 Węglowodany [g]: 244,2 Białko [g]: 114,4 w tym cukry [g]: 40,6 Tłuszcz [g]: 80,1 Sód [mg]: 2543 w tym NKT [g]: 32,3 Błonnik [g]: 26,1	
poniedziałek 26-10-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, j, *, g _{pszc} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{pszc} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszc} , j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{pszc} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek 100 g		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2135 Węglowodany [g]: 277,4 Białko [g]: 91,4 w tym cukry [g]: 32,2 Tłuszcz [g]: 85,3 Sód [mg]: 2414 w tym NKT [g]: 40,7 Błonnik [g]: 28,2	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.										
**Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; *Skr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka										

