Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 104,06	Tłuszcz [g]: 81,64		Węglowodany [g]: 274,9		Sód [mg]: 2316,3	Błonnik [g]: 31,4
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,92		*w tym cukry [g]:* 47,1			
Energia [kcal]: 2132,7	Białko [%E]: 20%	Tłuszcz [%E]: 34%		Węglowodany [%E]: 52%			

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 27-10-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{zyt}$, gl$_{jęcz}$, m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{zyt}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl$_{psz}$, m, j, gl$_{jęcz}$,* /,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /m,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j,*/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{zyt}$, gl$_{psz}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl$_{psz}$, 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 28-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, gl$_{psz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /SO,gl$_{zyt}$, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica 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 29-10-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{zyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g/m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g/m/ Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$,j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / glżyt, gljęcz/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$,s,m,so,*/, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 2049 Węglowodany: 228 Białko: 111,8 *w tym cukry: 40* Tłuszcz: 90 Sód 2808 *w tym NKT: 37,82* Błonnik: 30,8
piątek 30-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl$_{ows}$, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{zyt}$, gl$_{jęcz}$/, 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, gl$_{psz}$, j, m, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{zyt}$,gl$_{ows}$,se,so,*/, Masło /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 31-10-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl$_{psz}$, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$,m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl$_{psz}$, j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /gl$_{zyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2088 Węglowodany [g]: 303,4 Białko [g]: 98,8 *w tym cukry [g]: 50,9* Tłuszcz [g]: 69,9 Sód [mg]: 1479 *w tym NKT [g]: 29,5* Błonnik [g]: 39,9
niedziela 01-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{zyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, 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, gl$_{psz}$,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$/	Chleb żytni 3 kromki /gl$_{zyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skyr 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 02-11-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl$_{psz}$/, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl$_{psz}$, j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{zyt}$,gl$_{ows}$, se,so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica 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 03-11-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{zyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /gl$_{psz}$, m, j,gl$_{jęcz}$,* /,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /m,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{zyt}$, gl$_{psz}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /glpsz, j, go, so, m, s,*/	Pomarańcza 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt.	Energia [kcal]: 2272 Węglowodany [g]: 324,1 Białko [g]: 99,5 *w tym cukry [g]: 51,4* Tłuszcz [g]: 78,7 Sód [mg]: 2357 *w tym NKT [g]: 29,4* Błonnik [g]: 35,6
środa 04-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, gl$_{psz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{zyt}$, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica 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 05-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{zyt}$,gl$_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{zyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g/m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g/m/ Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$,j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Chleb żytni 3 kromki /gl$_{zyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$,s,m,so,*/, 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*

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

