

Jadłospis na 07.10-16.10.2026										
Dieta podstawowa dla dzieci P01										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
		Białko [g]: 101,73		Tłuszcz [g]: 81,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 39,11		Węglowodany [g]: 277,6 w tym cukry [g]: 47,9		Sód [mg]: 2251,7		
Energia [kcal]: 2137,2		Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 34%		Węglowodany [%E]: 52%				
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		
								WARTOŚCI ODŻYWCZE		
środa 07-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszt} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastery /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /m,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszt} , j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastery /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2115 Białko [g]: 100,5 Tłuszcz [g]: 78,3 w tym NKT [g]: 78,3	Węglowodany [g]: 278,4 w tym cukry [g]: 41,9 Sód [mg]: 2703 Błonnik [g]: 28,8	
	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyst} , g _{lpszt} , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyst} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszt} , j,s,* /, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{lpszt} /, Polędwica drobiowa 3 plastery /so, g _{lpszt} , s, m,* / Masło 15 g /m/, Ogórek zielony 100 g		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 1928 Białko [g]: 105 Tłuszcz [g]: 81,5 w tym NKT [g]: 35,54	Węglowodany [g]: 222,7 w tym cukry [g]: 37,8 Sód [mg]: 2210 Błonnik [g]: 30	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowst} * /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyst} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j,* /, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,* /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{pszt} , j, m,* /, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszt} , g _{lyst} , g _{lowst} , se, so,* /, Masło /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j, go* /, Rozponka 10 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2135 Białko [g]: 90,3 Tłuszcz [g]: 79,7 w tym NKT [g]: 30,4	Węglowodany [g]: 297 w tym cukry [g]: 56 Sód [mg]: 2007 Błonnik [g]: 34,8	
	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszt} * /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszt} ,m/, Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,* /, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszt} , s,* /		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lyst} , g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j Polędwica sopocka 3 plastery /so,* /, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2145 Białko [g]: 94,6 Tłuszcz [g]: 74,3 w tym NKT [g]: 32,6	Węglowodany [g]: 303,4 w tym cukry [g]: 50,7 Sód [mg]: 1541 Błonnik [g]: 31,9	
niedziela 11-10-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszt} , g _{lyst} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastery /g _{lpszt} , m, s, so,* / Mix салат 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,* /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lpszt} * /, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lpszt} ,s, go, m,* /, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy* 1 szt.		Energia [kcal]: 2007 Białko [g]: 102,4 Tłuszcz [g]: 67,4 w tym NKT [g]: 27,5	Węglowodany [g]: 277,0 w tym cukry [g]: 42,6 Sód [mg]: 2619 Błonnik [g]: 31,5	
	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,* ,g _{lpszt} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszt} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastery /m/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik 300 ml /s, g _{lpszt} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszt} , j,* /, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszt} , g _{lyst} , g _{lowst} , se, so,* /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastery /so,* /, Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2135 Białko [g]: 91,4 Tłuszcz [g]: 85,3 w tym NKT [g]: 40,7	Węglowodany [g]: 277,4 w tym cukry [g]: 32,2 Sód [mg]: 2414 Błonnik [g]: 28,2	
	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyst} , g _{lpszt} , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyst} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszt} , m, j, g _{lpszt} * /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, g _{lpszt} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpszt} * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lowst} , g _{lyst} , g _{lpszt} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{lpszt} , j, go, r,* /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2264 Białko [g]: 111,9 Tłuszcz [g]: 82,4 w tym NKT [g]: 35,1	Węglowodany [g]: 296,8 w tym cukry [g]: 64,4 Sód [mg]: 2051 Błonnik [g]: 30,7	
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,* /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszt} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastery /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,* /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{lpszt} , j,* /, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{lpszt} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastery /so,* /, Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2096 Białko [g]: 100,3 Tłuszcz [g]: 76,5 w tym NKT [g]: 32,1	Węglowodany [g]: 278 w tym cukry [g]: 41,6 Sód [mg]: 2644 Błonnik [g]: 28,8	
czwartek 15-10-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,* /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyst} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lpszt} ,j,s,* /, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,* /		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/ Ogórek zielony 100 g Polędwica drobiowa 3 plastery /so,* /		Jabłko 1 szt.		Energia: 2049 Białko: 111,8 Tłuszcz: 90 w tym NKT: 37,82	Węglowodany: 228 w tym cukry: 40 Sód: 2808 Błonnik: 30,8	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowst} * /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyst} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j,* /, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,* / Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lpszt} , j, m,* / Jogurt naturalny 1 szt. /m		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszt} , g _{lyst} , g _{lowst} , se, so,* /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{lpszt} ,r,j,m,s,so,se,go /, Rozponka 10 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2498 Białko [g]: 109,1 Tłuszcz [g]: 99,6 w tym NKT [g]: 41	Węglowodany [g]: 317,1 w tym cukry [g]: 71,5 Sód [mg]: 1520 Błonnik [g]: 28,1	
	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									