

Jadłospis na 17.10-26.10.2026									
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 43,96	Tłuszcz [g]: 46,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 22,11	Węglowodany [g]: 147,7 w tym cukry [g]: 26,8	Sód [mg]: 807,2	Błonnik [g]: 14,0			
Energia [kcal]: 1136,6		Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 37%	Węglowodany [%E]: 52%					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
sobota 17-10-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszl} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ¹ _{pszl} , j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /g ¹ _{lyt} , g ¹ _{pszl} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 2 plastry /so, */ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1042 Białko [g]: 38,2 Tłuszcz [g]: 42,7 w tym NKT [g]: 19,8	Węglowodany [g]: 139,7 w tym cukry [g]: 30 Sód [mg]: 999 Błonnik [g]: 14,2			
niedziela 18-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ¹ _{owst} / Chleb pszenny 2 kromki /g ¹ _{pszl} , g ¹ _{lyt} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */ Pomidor 1/2 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{jęcz} */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g ¹ _{pszl} */ Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{pszl} /	Chleb razowy 2 kromki /so, g ¹ _{lyt} , g ¹ _{pszl} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1171 Białko [g]: 45,7 Tłuszcz [g]: 47,3 w tym NKT [g]: 22,2	Węglowodany [g]: 151 w tym cukry [g]: 29,4 Sód [mg]: 1108 Błonnik [g]: 11,4			
poniedziałek 19-10-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m,j,* g ¹ _{pszl} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszl} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata lodowa 50 g szt.	Zupa grysikowa 200 ml /s,g ¹ _{pszl} */, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 100 g /s,g ¹ _{pszl} , */, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ¹ _{pszl} ,g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{owst} ,se,so,*// Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, g ¹ _{pszl} , s, m, */ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1249 Białko [g]: 52,2 Tłuszcz [g]: 55,3 w tym NKT [g]: 27,6	Węglowodany [g]: 148 w tym cukry [g]: 19 Sód [mg]: 975 Błonnik [g]: 12,9			
wtorek 20-10-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g ¹ _{jęcz} , g ¹ _{lyt} / Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszl} , g ¹ _{lyt} , g ¹ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Twaróg 30 g /m/	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*// Ziemniaki tłuczone 120 g /m/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,g ¹ _{pszl} */ Kalafior gotowany 80 g /*/	Chleb pszenny 2 kromki /g ¹ _{pszl} , g ¹ _{lyt} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, g ¹ _{pszl} , s, m, */ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1170 Białko [g]: 49,9 Tłuszcz [g]: 44,3 w tym NKT [g]: 21	Węglowodany [g]: 160,5 w tym cukry [g]: 26,6 Sód [mg]: 968 Błonnik [g]: 18,5			
środa 21-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłą 100g /m, g ¹ _{pszl} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszl} /, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m,*// Ziemniaki tłuczone 120 g /m/, Schab w sosie jarzynowym 120 g /s,g ¹ _{pszl} */ Buraczki gotowane 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /g ¹ _{lyt} , g ¹ _{pszl} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1119 Białko [g]: 48,6 Tłuszcz [g]: 44,4 w tym NKT [g]: 19,6	Węglowodany [g]: 146,2 w tym cukry [g]: 48,6 Sód [mg]: 544 Błonnik [g]: 15,9			
czwartek 22-10-2026	Kakao 100 ml /m,*//, Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszl} , g ¹ _{lyt} , g ¹ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g ¹ _{pszl} ,j,s,*// Podudzie gotowane 1 szt. /*/ Ziemniaki tłuczone 120 g /m/, Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /g ¹ _{lyt} , g ¹ _{pszl} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Białko [g]: 40,6 Tłuszcz [g]: 45,8 w tym NKT [g]: 20,3	Węglowodany [g]: 168,8 w tym cukry [g]: 29,6 Sód [mg]: 962 Błonnik [g]: 18,5			
piątek 23-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ¹ _{owst} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszl} /, Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek owcowy 1szt.	Barszcz czerwony 200 ml /s,*// Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*//, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/, Jarzynka gotowana 80 g /s/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ¹ _{owst} ,g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{owst} ,se,so,*// Masło 15 g /m/ Pasta z kukinii 1 szt. /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1146 Białko [g]: 40,3 Tłuszcz [g]: 42,9 w tym NKT [g]: 20,4	Węglowodany [g]: 163,5 w tym cukry [g]: 33,1 Sód [mg]: 680 Błonnik [g]: 15,5			
sobota 24-10-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszl} / Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. /*/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml /s,*//, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g ¹ _{pszl} ,j, s,*//	Chleb razowy 2 kromki /so, g ¹ _{lyt} , g ¹ _{pszl} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 2 plastry /so, */ Sałata lodowa 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /*/	Energia [kcal]: 1134 Białko [g]: 41,1 Tłuszcz [g]: 42,1 w tym NKT [g]: 20,3	Węglowodany [g]: 158,5 w tym cukry [g]: 27,2 Sód [mg]: 956 Błonnik [g]: 12,6			
niedziela 25-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ¹ _{owst} / Chleb pszenny 2 kromki /g ¹ _{pszl} , g ¹ _{lyt} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*// Pomidor 1/2 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*//, Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{jęcz} */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g ¹ _{pszl} */ Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{pszl} /	Chleb razowy 2 kromki /so, g ¹ _{lyt} , g ¹ _{pszl} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1171 Białko [g]: 45,7 Tłuszcz [g]: 47,3 w tym NKT [g]: 22,2	Węglowodany [g]: 151 w tym cukry [g]: 29,4 Sód [mg]: 1108 Błonnik [g]: 11,4			
poniedziałek 26-10-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, j,*//g ¹ _{pszl} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszl} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella ¼ szt. /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ¹ _{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 100 g /s, g ¹ _{pszl} , j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ¹ _{owst} ,g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{owst} ,se,so,*// Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, g ¹ _{pszl} , s, m, */ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1244 Białko [g]: 52,7 Tłuszcz [g]: 55,5 w tym NKT [g]: 27,7	Węglowodany [g]: 146,8 w tym cukry [g]: 18,5 Sód [mg]: 972 Błonnik [g]: 14,1			
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagodą, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									