Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta łatwostrawna dla dzieci P02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 44,56	Tłuszcz [g]: 45,63	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 21,25	Węglowodany [g]: 150,0	*w tym cukry [g]:* 28,1	Sód [mg]: 753,6	Błonnik [g]: 15,5		
Energia [kcal]: 1133,5	Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 53%					

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
wtorek 27-10-2026	Kawa mleczna 100 g /m, gl$_{jęcz}$, gl$_{żyt}$/ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Twaróg 30 g /m/	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,gl$_{psz}$,*/ Kalafior gotowany 80 g /*/	Chleb pszenny 2 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Pomidor 1/2 szt.	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 28-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, gl$_{psz}$/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Schab w sosie jarzynowym 120 g /s,gl$_{psz}$,*/ Buraczki gotowane 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{osz}$/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1162 Białko [g]: 52,9 Tłuszcz [g]: 46,9 *w tym NKT [g]: 21,2*	Węglowodany [g]: 146,9 *w tym cukry [g]: 29,3* Sód [mg]: 554 Błonnik [g]: 15,9		
czwartek 29-10-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, gl$_{jęcz}$, gl$_{żyt}$/ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /gl$_{psz}$,j,s, */ Podudzie gotowane 1 szt. /gl$_{psz}$,s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g /*/ Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Mix sałat 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 30-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, gl$_{ows}$/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, 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 gotowane 120 g /m/ Jarzynka gotowana 80 g /s,*/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /gl$_{psz}$,gl$_{żyt}$,gl$_{ows}$,se,so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Roszponka 10 g	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 31-10-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 120 g /m, gl$_{psz}$, j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{osz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Sałata lodowa50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	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 01-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, gl$_{ows}$/ Chleb pszenny 2 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$,s,m,so,*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$, */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl$_{psz}$,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$/	Chleb razowy 2 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	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 02-11-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, gl$_{psz}$/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata lodowa 50 g szt.	Zupa grysikowa 200 ml /s,gl$_{psz}$,*/, Ziemniaki tłuczone 120 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s,gl$_{psz}$,j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /gl$_{psz}$,gl$_{żyt}$,gl$_{ows}$,se,so,*/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Roszponka 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 03-11-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Twaróg 30 g /m/	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,gl$_{psz}$,*/ Kalafior gotowany 80 g /*/	Chleb pszenny 2 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Pomidor 1/2 szt.	Jabłko 1 szt. jogurt owocowy 1 szt.	Energia [kcal]: 1176 Białko [g]: 51,4 Tłuszcz [g]: 42,9 *w tym NKT [g]: 20,1*	Węglowodany [g]: 164 *w tym cukry [g]: 28,9* Sód [mg]: 984 Błonnik [g]: 18,9		
środa 04-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, gl$_{psz}$/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Schab w sosie jarzynowym 120 g /s,gl$_{psz}$,*/ Buraczki gotowane 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{osz}$/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Roszponka 10 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]: 28,6* Sód [mg]: 544 Błonnik [g]: 15,9		
czwartek 05-11-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, gl$_{jęcz}$, gl$_{żyt}$/ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /gl$_{psz}$,j,s, */ Podudzie gotowane 1 szt. /gl$_{psz}$,s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g /m/ Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{osz}$/ Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Mix sałat 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		

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.