Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta skazowa dla dzieci P02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 88,73	Tłuszcz [g]: 72,62	Węglowodany [g]: 327,6		Sód [mg]: 2079,2	Błonnik [g]: 27,4	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 17,99	*w tym cukry [g]:* 57,2				
Energia [kcal]: 2221,3	Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 29%	Węglowodany [%E]: 59%				

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
wtorek 27-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 /gl_{psz}, */	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2194	Węglowodany [g]:	350
	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	80,6	*w tym cukry [g]:*	*57,8*
	Dżem 2 szt. /*/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Tuńczyk w sosie własnym 120 g /r, */		Tłuszcz [g]:	64,1	Sód [mg]:	2095
	Soczek owocowy 1 szt. /*/	Kalafior gotowany 120 g /*/	Marchew mini gotowana 120g /*/		*w tym NKT [g]:*	*12,3*	Błonnik [g]:	29,9
środa 28-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl_{psz}, */	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2263	Węglowodany [g]:	327
	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Schab w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s,*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	86,9	*w tym cukry [g]:*	*60,7*
	Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Szynka wieprzowa 60 g /*/,		Tłuszcz [g]:	77,2	Sód [mg]:	1972
	Deser owocowy 1 szt. /*/	Buraki gotowane 120 g /*/	Roszponka 10 g		*w tym NKT [g]:*	*18,5*	Błonnik [g]:	24,5
czwartek 29-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl_{psz}, */	Rosół z makaronem 300 ml /gl_{psz}, */,	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2292	Węglowodany [g]:	318,7
	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]:	97,4	*w tym cukry [g]:*	*51,7*
	Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/,	Udko pieczone 1 szt. /*/,	Polędwica drobiowa 60 g /*/		Tłuszcz [g]:	80,9	Sód [mg]:	2481
	Soczek owocowy 1 szt. /*/	Marchew gotowana 120 g	Mix sałat 10 g		*w tym NKT [g]:*	*20,5*	Błonnik [g]:	27,9
piątek 30-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl_{psz}, */	Barszcz czerwony 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2208	Węglowodany [g]:	342,9
	Weka 100 g /gl_{psz}/,Masło roślinne 15 g,	Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	84,5	*w tym cukry [g]:*	*73*
	Dżem 2 szt. /*/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/		Tłuszcz [g]:	67,7	Sód [mg]:	2225
	Deser owocowy 1 szt. /*/	Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Roszponka 10 g		*w tym NKT [g]:*	*13,05*	Błonnik [g]:	31,1
sobota 31-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl_{psz}, */	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, */,	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2381	Węglowodany [g]:	361
	Weka 100 g /gl_{psz}/,Masło roślinne 15 g,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	89	w tym cukry [g]:	*53,9*
	Polędwica drobiowa 60 g /*/	Indyk gotowany 70 g /*/	Szynka wieprzowa 60 g /*/,		Tłuszcz [g]:	77,3	Sód [mg]:	2005
	Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Sałata lodowa 50 g		w tym NKT [g]:	*28,2*	Błonnik [g]:	31,6
niedziela 01-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl_{psz}, */	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2473	Węglowodany [g]:	364
	Weka 100 g /gl_{psz}/,Masło roślinne 15 g,	Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	117	w tym cukry [g]:	*73,9*
	Polędwica drobiowa 60 g /,*/	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl_{psz},*/	Szynka wieprzowa 60 g /*/,		Tłuszcz [g]:	74,2	Sód [mg]:	2626
	Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki na gęsto 120 g /gl_{psz}/	Cukinia pieczona 120 g /*/		w tym NKT [g]:	*20,5*	Błonnik [g]:	33,8
poniedziałek 02-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl_{psz}, */	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz}, s,*/	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	1968	Węglowodany [g]:	304,6
	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g,	Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	77,4	*w tym cukry [g]:*	*41,2*
	Polędwica drobiowa 60 g /*/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Szynka wieprzowa 60 g /*/,		Tłuszcz [g]:	59,2	Sód [mg]:	2224
	Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/	Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Roszponka 10 g		*w tym NKT [g]:*	*13,5*	Błonnik [g]:	26,2
wtorek 03-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl_{psz}, */	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2139	Węglowodany [g]:	319,5
	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s,*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	78,2	*w tym cukry [g]:*	*50,6*
	Dżem 2 szt. /*/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Polędwica drobiowa 60 g /*/		Tłuszcz [g]:	69,5	Sód [mg]:	1911
	Soczek owocowy 1 szt. /*/	Kalafior gotowany 120 g /*/	Marchew mini gotowana 120g /*/		*w tym NKT [g]:*	*14,3*	Błonnik [g]:	22
środa 04-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl_{psz}, */	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2263	Węglowodany [g]:	327
	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Schab w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s,*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	86,9	*w tym cukry [g]:*	*60,7*
	Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Szynka wieprzowa 60 g /*/,		Tłuszcz [g]:	77,2	Sód [mg]:	1972
	Deser owocowy 1 szt. /*/	Buraki gotowane 120 g /*/	Roszponka 10 g		*w tym NKT [g]:*	*18,5*	Błonnik [g]:	24,5
czwartek 05-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl_{psz}, */	Rosół z makaronem 300 ml /gl_{psz}, */,	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2292	Węglowodany [g]:	318,7
	Weka 100 g /gl_{psz}/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]:	97,4	*w tym cukry [g]:*	*51,7*
	Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/,	Udko pieczone 1 szt. /*/,	Polędwica drobiowa 60 g /*/		Tłuszcz [g]:	80,9	Sód [mg]:	2481
	Soczek owocowy 1 szt. /*/	Marchew gotowana 120 g	Mix sałat 10 g		*w tym NKT [g]:*	*20,5*	Błonnik [g]:	27,9

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