

Jadłospis na 07.10-16.10.2026											
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla dzieci P03											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]:	2084	Białko [g]:	101,8	Tłuszcz [g]:	81,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,00	Węglowodany [g]:	270,0 w tym cukry [g]: 34,4	Sód [mg]:	2559	Błonnik [g]:	36,7
		Białko [%E]:	20%	Tłuszcz [%E]:	35%	Węglowodany [%E]:	52%				
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 07-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/,		Chleb razowy 3 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]:	1995 Węglowodany [g]: 257,7
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g,		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	92 w tym cukry [g]: 22,8
		Fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ^{1psz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go,j/		Połędwica sopocka 3 plastry /so, */., Jajko 1 szt. /j/., Ogórek kiszony 1 szt.				Tłuszcz [g]:	81 Sód [mg]: 2264 w tym NKT [g]: 29 Błonnik [g]: 34,6
czwartek 08-10-2026		Chleb żytni 3 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ^{1psz} , j., */,		Chleb żytni 3 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2030 Węglowodany [g]: 247,8
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g,		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	109,3 w tym cukry [g]: 27,4
		Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt. , Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/		Udko pieczone 1 szt. */., Marchew tarta 120 g		Połędwica drobiowa 3 plastry /g ^{1psz} , m, s, so, */ Ogórek zielony 100 g				Tłuszcz [g]:	83,3 Sód [mg]: 2883 w tym NKT [g]: 29,5 Błonnik [g]: 38,6
piątek 09-10-2026		Chleb żytni 4 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */,		Chleb żytni 4 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2075 Węglowodany [g]: 275
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g,		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	101,1 w tym cukry [g]: 37,2
		Pasta jajeczna 100 g /m, j, *, */, Papryka ¼ szt.		Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, *, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*/, Roszponka 10 g				Tłuszcz [g]:	79,4 Sód [mg]: 2663 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 37,7
sobota 10-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Zupa jarzynowa z kalafiemem i groszkiem 300 ml /s,m,*/,		Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]:	2116 Węglowodany [g]: 319,6
		Masło 15 g /m/		Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ^{1psz} , s, */		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	86,9 w tym cukry [g]: 31,2
		Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.				Schab pieczony 3 plastry/so, *, Jajko 1 szt. /j/., Ogórek kiszony 1 szt.				Tłuszcz [g]:	71,7 Sód [mg]: 2307 w tym NKT [g]: 32 Błonnik [g]: 42
niedziela 11-10-2026		Chleb żytni 3 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g/g ^{1psz} , */.		Chleb żytni 3 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2016 Węglowodany [g]: 275,1
		Masło 15 g /m/		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/,		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	106,2 w tym cukry [g]: 45,4
		Połędwica drobiowa 3 plastry /g ^{1psz} , m, s, so, */ Mix sałat 10 g		Fasolka szparagowa 120 g /*/		Serek wiejski 1 szt. /m/., Papryka ¼ szt.				Tłuszcz [g]:	68,2 Sód [mg]: 2630 w tym NKT [g]: 28,2 Błonnik [g]: 33,2
poniedziałek 12-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Krupnik 300 ml /s, g ^{1psz} , */.		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]:	2073 Węglowodany [g]: 266,2
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g /m/		Maślanka spożywcza 1 szt. /m/		Białko [g]:	93,3 w tym cukry [g]: 35,9
		Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g		Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g ^{1psz} , j., */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Połędwica sopocka 3 plastry /so, g ^{1psz} , */., Jajko 1 szt. /j/. Ogórek zielony 100 g				Tłuszcz [g]:	85,2 Sód [mg]: 2716 w tym NKT [g]: 38 Błonnik [g]: 33,9
wtorek 13-10-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ^{1owst} , g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */.		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ^{1owst} , g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2112 Węglowodany [g]: 270,9
		Masło 15g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	113 w tym cukry [g]: 43,2
		Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt., Maliny 125 g		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^{1psz} , */., Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Tuńczyk w oleju 120 g /r/., Awokado ¼ szt.				Tłuszcz [g]:	80 Sód [mg]: 2444 w tym NKT [g]: 30,5 Błonnik [g]: 37,8
środa 14-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/.		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]:	2063 Węglowodany [g]: 258,8
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g,		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	100,5 w tym cukry [g]: 23,9
		Mozzarella 1 szt. /m/., Papryka ¼ szt.		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ^{1psz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Połędwica sopocka 3 plastry /so, */., Jajko 1 szt. /j/., Ogórek kiszony 1 szt.				Tłuszcz [g]:	84,2 Sód [mg]: 2224 w tym NKT [g]: 35,3 Błonnik [g]: 34,4
czwartek 15-10-2026		Chleb żytni 3 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ^{1psz} , j., */.		Chleb żytni 3 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]:	2229 Węglowodany [g]: 256,1
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	118,8 w tym cukry [g]: 39,1
		Serek wiejski 1 szt. /m/		Udko pieczone 1 szt. */.		Połędwica drobiowa 60 g /*/				Tłuszcz [g]:	97,1 Sód [mg]: 3426 w tym NKT [g]: 35,8 Błonnik [g]: 37,3
piątek 16-10-2026		Chleb żytni 4 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */.		Chleb żytni 4 kromki /g ^{1zyt} , g ^{1psz} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]:	2131 Węglowodany [g]: 273,2
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	96,9 w tym cukry [g]: 37,5
		Pasta jajeczna 100 g /m, j, *, */, Papryka ¼ szt.		Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, *, */, Mix sałat 120 g /go,*/		Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ^{1owst} ,r,j,m,s,so,se,go/., Roszponka 10 g				Tłuszcz [g]:	88,3 Sód [mg]: 2033 w tym NKT [g]: 31,78 Błonnik [g]: 37,1
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml */./.											
Do obiadu herbata owocowa.											