Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]:	102,29	Tłuszcz [g]:	80,88	Węglowodany [g]:	281,6			Błonnik [g]:	30,6
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	34,24	*w tym cukry [g]:*	46,3	Sód [mg]:	2275,5		
Energia [kcal]: 2149,4	Białko [%E]:	19%	Tłuszcz [%E]:	34%	Węglowodany [%E]:	52%				

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
poniedziałek 16-11-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl_{psz}/, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /gl_{psz},*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{ows}, se,so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2141 Białko [g]: 91,2 Tłuszcz [g]: 90,1 *w tym NKT [g]: 41*	Węglowodany [g]: 268,7 *w tym cukry [g]: 33,6* Sód [mg]: 2353 Błonnik [g]: 28,5
wtorek 17-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$, m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$,/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j, $gl_{jęcz}$,* /,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /m,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl_{psz},j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j,*/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$, gl_{psz}, $gl_{jęcz}$,/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl_{psz}, j, go, r, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2344 Białko [g]: 109,6 Tłuszcz [g]: 80,4 *w tym NKT [g]: 32,4*	Węglowodany [g]: 327,2 *w tym cukry [g]: 55,7* Sód [mg]: 2372 Błonnik [g]: 35
środa 18-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, gl_{psz}, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl_{psz},j,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /SO,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2156 Białko [g]: 110 Tłuszcz [g]: 83 *w tym NKT [g]: 35,4*	Węglowodany [g]: 267 *w tym cukry [g]: 52,6* Sód [mg]: 2517 Błonnik [g]: 26,8
czwartek 19-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g/m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g/m/ Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz},s,m,so,*/, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 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*
piątek 20-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$,/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl_{psz}, j, m, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{ows},se,so,*/, Masło /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*/, Roszponka 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
sobota 21-11-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /glpsz, m/, Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2169 Białko [g]: 101,5 Tłuszcz [g]: 67 *w tym NKT [g]: 29,9*	Węglowodany [g]: 320,8 *w tym cukry [g]: 50,2* Sód [mg]: 1465 Błonnik [g]: 34,3
niedziela 22-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so,*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl_{psz}/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy*1 szt.	Energia [kcal]: 2058 Białko [g]: 114,4 Tłuszcz [g]: 80,1 *w tym NKT [g]: 32,3*	Węglowodany [g]: 244,2 *w tym cukry [g]: 40,6* Sód [mg]: 2543 Błonnik [g]: 26,1
poniedziałek 23-11-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, glpsz,*/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /gl_{psz}, j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /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
wtorek 24-11-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j,$gl_{jęcz}$,* /,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /m,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl_{psz},j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$, gl_{psz}, $gl_{jęcz}$,/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /glpsz, j, go, so, m, s,*/	Pomarańcza 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt.	Energia [kcal]: 2272 Białko [g]: 99,5 Tłuszcz [g]: 78,7 *w tym NKT [g]: 29,4*	Węglowodany [g]: 324,1 *w tym cukry [g]: 51,4* Sód [mg]: 2357 Błonnik [g]: 35,6
środa 25-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, gl_{psz}, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl_{psz},j,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2156 Białko [g]: 110 Tłuszcz [g]: 83 *w tym NKT [g]: 35,4*	Węglowodany [g]: 267 *w tym cukry [g]: 52,6* Sód [mg]: 2517 Błonnik [g]: 26,8

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