Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 107,01	Tłuszcz [g]: 83,5	Węglowodany [g]: 284,6		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,23	*w tym cukry [g]:* 50,6	Sód [mg]: 2118,1	Błonnik [g]: 30,3
Energia [kcal]: 2205,3	Białko [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 34%	Węglowodany [%E]: 52%		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{jecz}/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gl_{psz}, j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz}, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2498 Węglowodany [g]: 317,1 Białko [g]: 109,1 *w tym cukry [g]: 71,5* Tłuszcz [g]: 99,6 Sód [mg]: 1520 *w tym NKT [g]: 41* Błonnik [g]: 28,1
sobota 07-11-2026	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_{zyt}, 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 Węglowodany [g]: 320,8 Białko [g]: 101,5 *w tym cukry [g]: 50,2* Tłuszcz [g]: 67 Sód [mg]: 1465 *w tym NKT [g]: 29,9* Błonnik [g]: 34,3
niedziela 08-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, gl_{zyt}/, 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_{zyt}, gl_{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy*1 szt.	Energia [kcal]: 2058 Węglowodany [g]: 244,2 Białko [g]: 114,4 *w tym cukry [g]: 40,6* Tłuszcz [g]: 80,1 Sód [mg]: 2543 *w tym NKT [g]: 32,3* Błonnik [g]: 26,1
poniedziałek 09-11-2026	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_{jecz},*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /gl_{psz}, j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, gl_{zyt}, 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 Węglowodany [g]: 277,4 Białko [g]: 91,4 *w tym cukry [g]: 32,2* Tłuszcz [g]: 85,3 Sód [mg]: 2414 *w tym NKT [g]: 40,7* Błonnik [g]: 28,2
wtorek 10-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl_{zyt}, gl_{jecz}, m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{jecz}/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl_{psz}, m, j, gl_{jecz},* /,	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_{zyt}, gl_{psz}, gl_{jecz}/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl_{psz}, j, go, r, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2344 Węglowodany [g]: 327,2 Białko [g]: 109,6 *w tym cukry [g]: 55,7* Tłuszcz [g]: 80,4 Sód [mg]: 2372 *w tym NKT [g]: 32,4* Błonnik [g]: 35
środa 11-11-2026	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 /gl_{zyt}, 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 Węglowodany [g]: 267 Białko [g]: 110 *w tym cukry [g]: 52,6* Tłuszcz [g]: 83 Sód [mg]: 2517 *w tym NKT [g]: 35,4* Błonnik [g]: 26,8
czwartek 12-11-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{jecz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / głżyt, głjęcz/, Masło /m/ Ogórek zielony 100 g Polędwica drobiowa 3 plastry /so, glpsz, s, m, */	Jabłko 1 szt.	Energia: 2049 Węglowodany: 228 Białko: 111,8 *w tym cukry: 40* Tłuszcz: 90 Sód 2808 *w tym NKT: 37,82* Błonnik: 30,8
piątek 13-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{jecz}/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gl_{psz}, j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz}, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2498 Węglowodany [g]: 317,1 Białko [g]: 109,1 *w tym cukry [g]: 71,5* Tłuszcz [g]: 99,6 Sód [mg]: 1520 *w tym NKT [g]: 41* Błonnik [g]: 28,1
sobota 14-11-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /gl_{zyt}, gl_{psz}/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2088 Węglowodany [g]: 303,4 Białko [g]: 98,8 *w tym cukry [g]: 50,9* Tłuszcz [g]: 69,9 Sód [mg]: 1479 *w tym NKT [g]: 29,5* Błonnik [g]: 39,9
niedziela 15-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /glpsz, głżyt/, 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_{zyt}, gl_{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy*1 szt.	Energia [kcal]: 2058 Węglowodany [g]: 244,2 Białko [g]: 114,4 *w tym cukry [g]: 40,6* Tłuszcz [g]: 80,1 Sód [mg]: 2543 *w tym NKT [g]: 32,3* Błonnik [g]: 26,1

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

