Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta łatwostrawna dla dzieci P02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 43,94	Tłuszcz [g]: 45,57		Węglowodany [g]: 149,3			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	21,55	*w tym cukry [g]:*	28,3	Sód [mg]: 778,7	Błonnik [g]: 14,3
Energia [kcal]: 1130,6	Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]:	53%		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	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 1 szt.	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. /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1146 Węglowodany [g]: 163,5 Białko [g]: 40,3 *w tym cukry [g]: 33,1* Tłuszcz [g]: 42,9 Sód [mg]: 680 *w tym NKT [g]: 20,4* Błonnik [g]: 15,5
sobota 07-11-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. /*/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 200 ml / s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /gl_{psz}, j, s,*/	Chleb razowy 2 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Sałata lodowa 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1134 Węglowodany [g]: 158,5 Białko [g]: 41,1 w tym cukry [g]: 27,2 Tłuszcz [g]: 42,1 Sód [mg]: 956 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 12,6
niedziela 08-11-2026	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 /so, glpsz, s, m, */ Pomidor ½ szt.	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/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1171 Węglowodany [g]: 151 Białko [g]: 45,7 w tym cukry [g]: *29,4* Tłuszcz [g]: 47,3 Sód [mg]: 1108 w tym NKT [g]: *22,2* Błonnik [g]: 11,4
poniedziałek 09-11-2026	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	Krupnik 200 ml /s, gljęcz, */ Ziemniaki tłuczone 120 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 100 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, glpsz, s, m, */ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1244 Węglowodany [g]: 146,8 Białko [g]: 52,7 *w tym cukry [g]: 18,5* Tłuszcz [g]: 55,5 Sód [mg]: 972 *w tym NKT [g]: 27,7* Błonnik [g]: 14,1
wtorek 10-11-2026	Kawa zbożowa 100 g /m, $gl_{jęcz}$, $gl_{żyt}$/ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, glżyt, $gl_{jęcz}$ /, 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 /glpsz, glżyt/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, glpsz, s, m, */ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1170 Węglowodany [g]: 160,5 Białko [g]: 49,9 *w tym cukry [g]: 26,6* Tłuszcz [g]: 44,3 Sód [mg]: 968 *w tym NKT [g]: 21* Błonnik [g]: 18,5
środa 11-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, gl_{psz}/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor ½ 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_{psz}/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1162 Węglowodany [g]: 146,9 Białko [g]: 52,9 *w tym cukry [g]: 29,3* Tłuszcz [g]: 46,9 Sód [mg]: 554 *w tym NKT [g]: 21,2* Błonnik [g]: 15,9
czwartek 12-11-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, $gl_{jęcz}$, $gl_{żyt}$/ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, glżyt, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /gl_{psz},j,s, */ Poduduzie gotowane 1 szt. /gl_{psz},s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g /m/, Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 *w tym cukry [g]: 29,6* Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 *w tym NKT [g]: 20,3* Błonnik [g]: 18,5
piątek 13-11-2026	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 owocowy 1 szt.	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. /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1146 Węglowodany [g]: 163,5 Białko [g]: 40,3 *w tym cukry [g]: 33,1* Tłuszcz [g]: 42,9 Sód [mg]: 680 *w tym NKT [g]: 20,4* Błonnik [g]: 15,5
sobota 14-11-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 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 2 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1042 Węglowodany [g]: 139,7 Białko [g]: 38,2 w tym cukry [g]: *30* Tłuszcz [g]: 42,7 Sód [mg]: 999 w tym NKT [g]: *19,8* Błonnik [g]: 14,2
niedziela 15-11-2026	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 /so, glpsz, s, m, */ Pomidor 1/2 szt.	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/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1171 Węglowodany [g]: 151 Białko [g]: 45,7 w tym cukry [g]: *29,4* Tłuszcz [g]: 47,3 Sód [mg]: 1108 w tym NKT [g]: *22,2* Błonnik [g]: 11,4

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