Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta łatwostrawna dla dzieci P02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 46,22	**Tłuszcz [g]: 46,54**	**Węglowodany [g]: 149,7**		**Błonnik [g]: 14,9**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 22,04	*w tym cukry [g]:* **26,7**	**Sód [mg]: 750,3**	
Energia [kcal]: 1149,1	**Białko [%E]: 16%**	**Tłuszcz [%E]: 36%**	**Węglowodany [%E]: 52%**		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	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 szt.	Zupa grysikowa 200 ml /s,gl_{psz},*/, Ziemniaki tłuczone 120 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s,gl_{psz},j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /gl_{psz},$gl_{żyt}$,$gl_{owс}$,se,so,*/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl_{psz}, s, m, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1249 Węglowodany [g]: 148 Białko [g]: 52 ,2 *w tym cukry [g]: 19* Tłuszcz [g]: 55,3 Sód [mg]: 975 *w tym NKT [g]: 27,6* Błonnik [g]: 12,9
wtorek 17-11-2026	Kawa mleczna 100 g /m, $gl_{jęcz}$, $gl_{żyt}$/ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, 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 /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl_{psz}, s, m, */ Pomidor 1/2 szt.	Jabłko 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 18-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, gl_{psz}/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 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/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1119 Węglowodany [g]: 146,2 Białko [g]: 48,6 *w tym cukry [g]: 28,6* Tłuszcz [g]: 44,4 Sód [mg]: 544 *w tym NKT [g]: 19,6* Błonnik [g]: 15,9
czwartek 19-11-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, $gl_{jęcz}$, $gl_{żyt}$/ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /gl_{psz},j,s, */ Podudzie 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/ Mix sałat 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 20-11-2026	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 1szt.	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},$gl_{żyt}$,$gl_{owс}$,se,so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Roszponka 10 g	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 21-11-2026	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 22-11-2026	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 /gl_{psz},s,m,so,*/ Mix sałat 10 g	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/ Pomidor 1/2 szt.	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 23-11-2026	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 24-11-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, 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, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so, glpsz, s, m, */ Pomidor 1/2 szt.	Jabłko 1 szt. jogurt owocowy 1 szt. /	Energia [kcal]: 1176 Węglowodany [g]: 164 Białko [g]: 51,4 *w tym cukry [g]: 28,9* Tłuszcz [g]: 42,9 Sód [mg]: 984 *w tym NKT [g]: 20,1* Błonnik [g]: 18,9
środa 25-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, gl_{psz}/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 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/ Roszponka 10 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

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