Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta skazowa dla dzieci P02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]:	86,95	Tłuszcz [g]:	70,65	Węglowodany [g]:	325,9				
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	16,45	*w tym cukry [g]:*	56,8	Sód [mg]:	2062	Błonnik [g]:	27,0
Energia [kcal]: 2191,9	Białko [%E]:	16%	Tłuszcz [%E]:	29%	Węglowodany [%E]:	59%				

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
poniedziałek 16-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$, s,*/ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1968 Białko [g]: 77,4 Tłuszcz [g]: 59,2 *w tym NKT [g]: 13,5*	Węglowodany [g]: 304,6 *w tym cukry [g]: 41,2* Sód [mg]: 2224 Błonnik [g]: 26,2		
wtorek 17-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Tuńczyk w sosie własnym 120 g /r, */ Marchew mini gotowana 120g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2194 Białko [g]: 80,6 Tłuszcz [g]: 64,1 *w tym NKT [g]: 12,3*	Węglowodany [g]: 350 *w tym cukry [g]: 57,8* Sód [mg]: 2095 Błonnik [g]: 29,9		
środa 18-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Schab w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2263 Białko [g]: 86,9 Tłuszcz [g]: 77,2 *w tym NKT [g]: 18,5*	Węglowodany [g]: 327 *w tym cukry [g]: 60,7* Sód [mg]: 1972 Błonnik [g]: 24,5		
czwartek 19-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2292 Białko [g]: 97,4 Tłuszcz [g]: 80,9 *w tym NKT [g]: 20,5*	Węglowodany [g]: 318,7 *w tym cukry [g]: 51,7* Sód [mg]: 2481 Błonnik [g]: 27,9		
piątek 20-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Barszcz czerwony 300 ml /s,*/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2208 Białko [g]: 84,5 Tłuszcz [g]: 67,7 *w tym NKT [g]: 13,05*	Węglowodany [g]: 342,9 *w tym cukry [g]: 73* Sód [mg]: 2225 Błonnik [g]: 31,1		
sobota 21-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$, s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2407 Białko [g]: 91,5 Tłuszcz [g]: 79,3 w tym NKT [g]: 19,8	Węglowodany [g]: 355,8 w tym cukry [g]: 59,8 Sód [mg]: 2087 Błonnik [g]: 27,2		
niedziela 22-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /,*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 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$_{psz}$/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2473 Białko [g]: 117 Tłuszcz [g]: 74,2 w tym NKT [g]: *20,5*	Węglowodany [g]: 364 w tym cukry [g]: *73,9* Sód [mg]: 2626 Błonnik [g]: 33,8		
poniedziałek 23-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/	Krupnik 300 ml /gl$_{jęcz}$, s, */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1972 Białko [g]: 77,1 Tłuszcz [g]: 59,2 *w tym NKT [g]: 13,5*	Węglowodany [g]: 306,9 *w tym cukry [g]: 41,3* Sód [mg]: 2227 Błonnik [g]: 27,5		
wtorek 24-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2139 Białko [g]: 78,2 Tłuszcz [g]: 69,5 *w tym NKT [g]: 14,3*	Węglowodany [g]: 319,5 *w tym cukry [g]: 50,6* Sód [mg]: 1911 Błonnik [g]: 22		
środa 25-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Schab w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2263 Białko [g]: 86,9 Tłuszcz [g]: 77,2 *w tym NKT [g]: 18,5*	Węglowodany [g]: 327 *w tym cukry [g]: 60,7* Sód [mg]: 1972 Błonnik [g]: 24,5		

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