Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta skazowa dla dzieci P02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 91,75	Tłuszcz [g]: 71,98	Węglowodany [g]: 337,6		Sód [mg]: 2136,9	Błonnik [g]: 29,3	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 17,99	*w tym cukry [g]:* 61,6				
Energia [kcal]: 2261,1	Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 29%	Węglowodany [%E]: 60%				

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /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 Węglowodany [g]: 342,9 Białko [g]: 84,5 *w tym cukry [g]: 73* Tłuszcz [g]: 67,7 Sód [mg]: 2225 *w tym NKT [g]: 13,05* Błonnik [g]: 31,1
sobota 07-11-2026	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$_{psz}$,	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 Węglowodany [g]: 355,8 Białko [g]: 91,5 w tym cukry [g]: 59,8 Tłuszcz [g]: 79,3 Sód [mg]: 2087 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 27,2
niedziela 08-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /gl$_{psz}$, */ Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /,*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 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$_{psz}$/	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 Węglowodany [g]: 364 Białko [g]: 117 w tym cukry [g]: *73,9* Tłuszcz [g]: 74,2 Sód [mg]: 2626 w tym NKT [g]: *20,5* Błonnik [g]: 33,8
poniedziałek 09-11-2026	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 Węglowodany [g]: 306,9 Białko [g]: 77,1 *w tym cukry [g]: 41,3* Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2227 *w tym NKT [g]: 13,5* Błonnik [g]: 27,5
wtorek 10-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /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 /glpsz, 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 Węglowodany [g]: 350 Białko [g]: 80,6 *w tym cukry [g]: 57,8* Tłuszcz [g]: 64,1 Sód [mg]: 2095 *w tym NKT [g]: 12,3* Błonnik [g]: 29,9
środa 11-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Schab w sosie jarzynowym 180 g /glpsz, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g/*/, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2263 Węglowodany [g]: 327 Białko [g]: 86,9 *w tym cukry [g]: 60,7* Tłuszcz [g]: 77,2 Sód [mg]: 1972 *w tym NKT [g]: 18,5* Błonnik [g]: 24,5
czwartek 12-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /glpsz, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /s, */, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2292 Węglowodany [g]: 318,7 Białko [g]: 97,4 *w tym cukry [g]: 51,7* Tłuszcz [g]: 80,9 Sód [mg]: 2481 *w tym NKT [g]: 20,5* Błonnik [g]: 27,9
piątek 13-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /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 Węglowodany [g]: 342,9 Białko [g]: 84,5 *w tym cukry [g]: 73* Tłuszcz [g]: 67,7 Sód [mg]: 2225 *w tym NKT [g]: 13,05* Błonnik [g]: 31,1
sobota 14-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /glpsz, */ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g/*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany 70 g /*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2381 Węglowodany [g]: 361 Białko [g]: 89 w tym cukry [g]: *53,9* Tłuszcz [g]: 77,3 Sód [mg]: 2005 w tym NKT [g]: *28,2* Błonnik [g]: 31,6
niedziela 15-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /glpsz, */ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /,*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 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$_{psz}$/	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 Węglowodany [g]: 364 Białko [g]: 117 w tym cukry [g]: *73,9* Tłuszcz [g]: 74,2 Sód [mg]: 2626 w tym NKT [g]: *20,5* Błonnik [g]: 33,8

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