Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla dzieci P03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 94,98	Tłuszcz [g]: 80,65	Węglowodany [g]: 271,1		Sód [mg]: 2472,6	Błonnik [g]: 38,1
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,16	*w tym cukry [g]:* 36,2			
Energia [kcal]: 2081	Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 52%			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	Chleb żytni 4 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 4 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz}, r, j,m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Mandarynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2131 Węglowodany [g]: 273,2 Białko [g]: 96,9 w tym cukry [g]: 37,5 Tłuszcz [g]: 88,3 Sód [mg]: 2033 w tym NKT [g]: 31,78 Błonnik [g]: 37,1
sobota 07-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,m,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry/so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2095 Węglowodany [g]: 315,2 Białko [g]: 91,2 w tym cukry [g]: 30,6 Tłuszcz [g]: 70,1 Sód [mg]: 2229 w tym NKT [g]: 29,6 Błonnik [g]: 43,4
niedziela 08-11-2026	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, 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 tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2047 Węglowodany [g]: 248 Białko [g]: 113,3 w tym cukry [g]: *44,1* Tłuszcz [g]: 79,3 Sód [mg]: 2546 w tym NKT [g]: *32,4* Błonnik [g]: 29,6
poniedziałek 09-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, $gl_{psz,}$*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2073 Węglowodany [g]: 266,2 Białko [g]: 93,3 *w tym cukry [g]: 35,9* Tłuszcz [g]: 85,2 Sód [mg]: 2716 *w tym NKT [g]:* 38 Błonnik [g]: 33,9
wtorek 10-11-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt., Maliny 125 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go,j/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2224 Węglowodany [g]: 289 Białko [g]: 117 w tym cukry [g]: *38* Tłuszcz [g]: 86,4 Sód [mg]: 2751 w tym NKT [g]: *30,7* Błonnik [g]: 46,6
środa 11-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Schab w sosie jarzynowym 180 g /$gl_{psz,}$ s/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2079 Węglowodany [g]: 245,4 Białko [g]: 111,9 w tym cukry [g]: *33* Tłuszcz [g]: 86 Sód [mg]: 2185 w tym NKT [g]: *37,8* Błonnik [g]: 32,5
czwartek 12-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor ½ szt. , Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, m, s, so,*/ Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: 2036 Węglowodany: 249,7 Białko: 19,9 *w tym cukry: 27,9* Tłuszcz: 83,4 Sód 2791 *w tym NKT: 29,5* Błonnik: 39,7
piątek 13-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb żytni 4 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go, */, Roszponka 10 g	Mandarynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2075 Węglowodany [g]: 275 Białko [g]: 101,1 w tym cukry [g]: 37,2 Tłuszcz [g]: 79,4 Sód [mg]: 2663 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 37,8
sobota 14-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor ½ 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 /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2003 Węglowodany [g]: 301,5 Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: *33,8* Tłuszcz [g]: 69,1 Sód [mg]: 2266 w tym NKT [g]: *29,5* Błonnik [g]: 50,7
niedziela 15-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, 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 tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2047 Węglowodany [g]: 248 Białko [g]: 113,3 w tym cukry [g]: *44,1* Tłuszcz [g]: 79,3 Sód [mg]: 2546 w tym NKT [g]: *32,4* Błonnik [g]: 29,6

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