Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla dzieci P03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 102,95	Tłuszcz [g]: 81,84	Węglowodany [g]: 265,4			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,62	*w tym cukry [g]:* 35,0		Sód [mg]: 2553,5	Błonnik [g]: 36,0
Energia [kcal]: 2072,3	Białko [%E]: 20%	Tłuszcz [%E]: 36%	Węglowodany [%E]: 51%			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml / s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, m, gl_{psz}, */, Mix warzyw gotowanych 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 zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2056 Węglowodany [g]: 264,5 Białko [g]: 92,7 *w tym cukry [g]:* 36,8 Tłuszcz [g]: 85,2 Sód [mg]: 2739 *w tym NKT [g]:* 38,1 Błonnik [g]: 35,8
wtorek 17-11-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 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]: 2188 Węglowodany [g]: 274 Białko [g]: 115,4 w tym cukry [g]: *36,7* Tłuszcz [g]: 86,1 Sód [mg]: 2748 w tym NKT [g]: *30,7* Błonnik [g]: 38,2
środa 18-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, 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]: 1992 Węglowodany [g]: 243,7 Białko [g]: 103,1 w tym cukry [g]: *31,5* Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 2165 w tym NKT [g]: *30,3* Błonnik [g]: 32,5
czwartek 19-11-2026	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt. , Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / gl_{psz}, so, s, m, */ Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2030 Węglowodany [g]: 247,8 Białko [g]: 109,3 *w tym cukry [g]:* 27,4 Tłuszcz [g]: 83,3 Sód [mg]: 2883 *w tym NKT [g]:* 29,5 Błonnik [g]: 38,6
piątek 20-11-2026	Chleb żytni 4 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 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]: 37,7
sobota 21-11-2026	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 22-11-2026	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 23-11-2026	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 24-11-2026	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 /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / gl_{psz}, so, s, m, */ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2088 Węglowodany [g]: 273,9 Białko [g]: 98,2 w tym cukry [g]: *36,7* Tłuszcz [g]: 82,8 Sód [mg]: 2661 w tym NKT [g]: *29,9* Błonnik [g]: 38,2
środa 25-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, 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

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