

Jadłospis na 11-20.03.2026							
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
Energia [kcal]:	1666,8	Białko [g]:	70	Tłuszcz [g]:	55,21	Węglowodany [g]:	239,1
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		23,33	w tym cukry [g]:		44,3
Sód [mg]:		1321		Błonnik [g]:		18,4	
Potas [mg]:		2498,9		Węglowodany [%E]:		57%	
Białko [%E]:		17%		Tłuszcz [%E]:		30%	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
środa 11-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>pszt</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1755 Węglowodany [g]:	261,5
					Białko [g]:	72,6 w tym cukry [g]:	59,0
					Tłuszcz [g]:	53,1 Sód [mg]:	1416
					w tym NKT [g]:	22,6 Błonnik [g]:	17,5
czwartek 12-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>pszt</sub> , j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g <sub>pszt</sub> , s, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1727 Węglowodany [g]:	247,0
					Białko [g]:	70,4 w tym cukry [g]:	37,2
					Tłuszcz [g]:	59,9 Sód [mg]:	1394
					w tym NKT [g]:	25,5 Błonnik [g]:	21,3
piątek 13-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */ Ziemniaki gotowane 180 g Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Rozzpionka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1515 Węglowodany [g]:	207,9
					Białko [g]:	68,0 w tym cukry [g]:	38,0
					Tłuszcz [g]:	51,3 Sód [mg]:	1467
					w tym NKT [g]:	21,2 Błonnik [g]:	14,8
sobota 14-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiosem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>pszt</sub> */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>pszt</sub> , j, */ Kalafior 120 g /g <sub>pszt</sub> /	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Papryka zielona 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1789 Węglowodany [g]:	268,8
					Białko [g]:	75,2 w tym cukry [g]:	45,8
					Tłuszcz [g]:	54,5 Sód [mg]:	1433
					w tym NKT [g]:	22,9 Błonnik [g]:	22,0
niedziela 15-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /* Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>pszt</sub> */ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Rozzpionka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1728 Węglowodany [g]:	262,0
					Białko [g]:	66,7 w tym cukry [g]:	35,1
					Tłuszcz [g]:	55,7 Sód [mg]:	1634
					w tym NKT [g]:	23,3 Błonnik [g]:	24,1
poniedziałek 16-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Rosół jarski z kaszą jaglaną 300 ml /s, g <sub>pszt</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>pszt</sub> , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1745 Węglowodany [g]:	256,2
					Białko [g]:	73,7 w tym cukry [g]:	59,2
					Tłuszcz [g]:	53,6 Sód [mg]:	1449
					w tym NKT [g]:	22,7 Błonnik [g]:	17
wtorek 17-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Rozzpionka 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>pszt</sub> */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Borówki 125 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1672 Węglowodany [g]:	228,0
					Białko [g]:	67,8 w tym cukry [g]:	37,3
					Tłuszcz [g]:	61,7 Sód [mg]:	1340
					w tym NKT [g]:	25,8 Błonnik [g]:	18,4
środa 18-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>pszt</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1755 Węglowodany [g]:	261,5
					Białko [g]:	72,6 w tym cukry [g]:	59,0
					Tłuszcz [g]:	53,1 Sód [mg]:	1416
					w tym NKT [g]:	22,6 Błonnik [g]:	17,5
czwartek 19-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>pszt</sub> , j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g <sub>pszt</sub> , s, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1727 Węglowodany [g]:	247,0
					Białko [g]:	70,4 w tym cukry [g]:	37,2
					Tłuszcz [g]:	59,9 Sód [mg]:	1394
					w tym NKT [g]:	25,5 Błonnik [g]:	21,3
piątek 20-03-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */ Ziemniaki gotowane 180 g Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Rozzpionka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1515 Węglowodany [g]:	207,9
					Białko [g]:	68,0 w tym cukry [g]:	38,0
					Tłuszcz [g]:	51,3 Sód [mg]:	1467
					w tym NKT [g]:	21,2 Błonnik [g]:	14,8