

Jadłospis na 31.03-09.04.2026  
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
	70	56,6 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,11</i>	246,5 <i>w tym cukry [g]: 46,2</i>	1285,8	18,7
Energia [kcal]:	Białko [%E]:	Tłuszcz [%E]:	Węglowodany [%E]:	Potas [mg]:	
1707,5	16%	30%	58%	2455,5	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 31-03-2026	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, glpsz, */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry/so, */ Borówki 125g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1672 Węglowodany: 228 Białko: 67,8 w tym cukry: 37,3 Tłuszcz: 61,7 Sód 1340 w tym NKT: 25,8 Błonnik: 18,4
środa 01-04-2026	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g/m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,glpsz, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1755 Węglowodany: 261,5 Białko: 72,6 w tym cukry: 59 Tłuszcz: 53,1 Sód 1416 w tym NKT: 22,6 Błonnik: 17,5
czwartek 02-04-2026	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Borówki 125 g	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Indyk gotowany 70 g Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so, */ Mix sałat 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1655 Węglowodany [g]: 248,8 Białko [g]: 70,4 w tym cukry [g]: 38 Tłuszcz [g]: 52,8 Sód [mg]: 1356 w tym NKT [g]: 22,62 Błonnik [g]: 23,8
piątek 03-04-2026	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /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 /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 1515 Węglowodany: 207,9 Białko: 68 w tym cukry: 38 Tłuszcz: 51,3 Sód 1467 w tym NKT: 21,2 Błonnik: 14,8
sobota 04-04-2026	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */ Dżem 1 szt. / */	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */, Makaron pszeny z jabłkiem /glpsz	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 50 g, Sałata lodowa 50 g	Jabłko pieczone 1 szt. Kefir 1 szt.	Energia [kcal]: 1992 Węglowodany [g]: 325,7 Białko [g]: 61,9 w tym cukry [g]: 63,4 Tłuszcz [g]: 57,5 Sód [mg]: 1424 w tym NKT [g]: 24,92 Błonnik [g]: 22,2
niedziela 05-04-2026	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g/m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */, Borówki 125 g	Rosół z makaronem 300 ml /glpsz, */, Udko pieczone 1 szt. Ryż biały 160 g / */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Ogórek zielony ¼	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1864 Węglowodany [g]: 277,5 Białko [g]: 72,2 w tym cukry [g]: 35,9 Tłuszcz [g]: 59,8 Sód [mg]: 1384 w tym NKT [g]: 25,62 Błonnik [g]: 20,6
poniedziałek 06-04-2026	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g/m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */, Schab gotowany 100 g Kasza jęczmienna 160 g /gljęcz, */ Mix warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g/m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */, Kiełki 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1760 Węglowodany [g]: 225,8 Białko [g]: 79,2 w tym cukry [g]: 59,2 Tłuszcz [g]: 65,5 Sód [mg]: 1483 w tym NKT [g]: 27,59 Błonnik [g]: 16,7
wtorek 07-04-2026	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g/m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Pierś drobiowa gotowana 70 g / */, Ziemniaki gotowane 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Weka 100 g /glpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g/m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */, Borówki 125 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1640 Węglowodany [g]: 238 Białko [g]: 69,4 w tym cukry [g]: 37,5 Tłuszcz [g]: 53,3 Sód [mg]: 1378 w tym NKT [g]: 22,66 Błonnik [g]: 19,4
środa 08-04-2026	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /glpsz, j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /glpsz,s, */, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 30 g /so, */, Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1755 Węglowodany: 261,5 Białko: 72,6 w tym cukry: 59 Tłuszcz: 53,1 Sód 1416 w tym NKT: 22,6 Błonnik: 17,5
czwartek 09-04-2026	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /glpsz, j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /glpsz,s, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so, */ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1727 Węglowodany: 247 Białko: 70,4 w tym cukry: 37,2 Tłuszcz: 59,9 Sód 1394 w tym NKT: 25,5 Błonnik: 21,3