

Jadłospis na 01-10.03.2026
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 56,08 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 23,58		Węglowodany [g]: 247,8 w tym cukry [g]: 44,3		Sód [mg]: 1455,6		Błonnik [g]: 19,5		
Energia [kcal]: 1707,6		Białko [g]: 70,3		Węglowodany [%E]: 58%		Potas [mg]: 2496,6				
Białko [%E]: 16%										
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE					
01-03-2026 niedziela	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /so,*/, Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Ryż biały 160 g /* Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} ,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 50 g /so,*/, Roszponka 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				
02-03-2026 poniedziałek	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica sopočka 30 g /so,*/, Deser owocowy 1 szt.	Rosół jarski z kaszą jaglaną 300 ml /s, gl _{psz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica 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				
03-03-2026 wtorek	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica sopočka 30 g /so,*/, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} ,*/ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica drobiowa 30 g /so,*/ Borówki 125g	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				
04-03-2026 środa	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica drobiowa 30 g /so,*/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pieś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} ,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica sopočka 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				
05-03-2026 czwartek	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica sopočka 30 g /so,*/, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{psz} , j, s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /gl _{psz} ,s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica 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				
06-03-2026 piątek	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica sopočka 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 /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica drobiowa 30 g /so,*/ Roszponka 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				
07-03-2026 sobota	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica drobiowa 30 g /so,*/, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{psz} ,*/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , j,*/ Kalafior 120 g /gl _{psz} /	Weka 100 g /gl _{psz} / 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				
08-03-2026 niedziela	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /so,*/, Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Ryż biały 160 g /* Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} ,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 50 g /so,*/, Roszponka 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				
09-03-2026 poniedziałek	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica sopočka 30 g /so,*/, Deser owocowy 1 szt.	Rosół jarski z kaszą jaglaną 300 ml /s, gl _{psz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica 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				
10-03-2026 wtorek	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica sopočka 30 g /so,*/, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} ,*/ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polędwica drobiowa 30 g /so,*/ Borówki 125g	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				

