

Jadłospis na 21-30.03.2026								
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B								
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY								
Energia [kcal]:	1714,9	Białko [g]:	69	Tłuszcz [g]:	56,13	Węglowodany [g]:	250,2	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		23,63	w tym cukry [g]:		46,5	
Sód [mg]:		1351,6		Błonnik [g]:		19,4		
Potas [mg]:		2475,5						
Energia [%E]:		16%		Tłuszcz [%E]:		29%		
Węglowodany [%E]:		58%						
Data		Śniadanie		Obiad		Kołacja		
Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE						
sobota 21-03-2026	Weka 100 g /głpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml / s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g	Weka 100 g /głpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 30 g /so,*/ Papryka zielona 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2005	Węglowodany [g]:	309,8
					Białko [g]:	66,9	w tym cukry [g]:	62,4
					Tłuszcz [g]:	64,2	Sód	1500
					w tym NKT [g]:	26,3	Błonnik [g]:	23,0
niedziela 22-03-2026	Weka 100 g /głpsz/ 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 Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /głpsz/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 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	1634
					w tym NKT [g]:	23,3	Błonnik [g]:	24,1
poniedziałek 23-03-2026	Weka 100 g /głpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt., ogórek szklarniowy 1/4	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ^{l_{ps}} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{ps}} */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /głpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /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	1449
					w tym NKT [g]:	22,7	Błonnik [g]:	17
wtorek 24-03-2026	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{ps}} */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /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	1340
					w tym NKT [g]:	25,8	Błonnik [g]:	18,4
środa 25-03-2026	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{ps}} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /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	1416
					w tym NKT [g]:	22,6	Błonnik [g]:	17,5
czwartek 26-03-2026	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{ps}} /, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udka pieczone 1 szt. /g ^{l_{ps}} */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /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	1394
					w tym NKT [g]:	25,5	Błonnik [g]:	21,3
piątek 27-03-2026	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /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 ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so,*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	1515	Węglowodany [g]:	207,9
					Białko [g]:	68,0	w tym cukry [g]:	38,0
					Tłuszcz [g]:	51,3	Sód	1467
					w tym NKT [g]:	21,2	Błonnik [g]:	14,8
sobota 28-03-2026	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml / s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g ^{l_{ps}} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{ps}} */, Kalafior 120 g /głpsz/	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /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	1433
					w tym NKT [g]:	22,9	Błonnik [g]:	22,0
niedziela 29-03-2026	Weka 100 g /głpsz/ 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 Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /głpsz/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 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	1634
					w tym NKT [g]:	23,3	Błonnik [g]:	24,1
poniedziałek 30-03-2026	Weka 100 g /głpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt., ogórek szklarniowy 1/4	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ^{l_{ps}} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{ps}} */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{ps}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /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	1449
					w tym NKT [g]:	22,7	Błonnik [g]:	17