

Jadłospis na 10-19.04.2026						
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 1693,6	Białko [g]: 70	Tłuszcz [g]: 55,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 23,42	Węglowodany [g]: 244,8 w tym cukry [g]: 46,8	Sód [mg]: 1334,9	Błonnik [g]: 18,5	
	Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 30%	Węglowodany [%E]: 58%	Potas [mg]: 2474,6		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 10-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / 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 _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 1515 Węglowodany: 207,9 Białko: 68,0 w tym cukry: 38,0 Tłuszcz: 51,3 Sód: 1467 w tym NKT: 21,2 Błonnik: 14,8	
sobota 11-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / 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 /g _{psst} ,s, */	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Papryka zielona 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 2005 Węglowodany: 309,8 Białko: 66,9 w tym cukry: 62,4 Tłuszcz: 64,2 Sód: 1500 w tym NKT: 26,3 Błonnik: 23,0	
niedziela 12-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryz biały 160 g /* Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst} ,s, */ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1728 Węglowodany: 262,0 Białko: 66,7 w tym cukry: 35,1 Tłuszcz: 55,7 Sód: 1634 w tym NKT: 23,3 Błonnik: 24,1	
poniedziałek 13-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{psst} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} , */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1745 Węglowodany: 256,2 Białko: 73,7 w tym cukry: 59,2 Tłuszcz: 53,6 Sód: 1449 w tym NKT: 22,7 Błonnik: 17	
wtorek 14-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / 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 _{psst} , */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Borówki 125g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1672 Węglowodany: 228,0 Białko: 67,8 w tym cukry: 37,3 Tłuszcz: 61,7 Sód: 1340 w tym NKT: 25,8 Błonnik: 18,4	
środa 15-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / 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 _{psst} , */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1755 Węglowodany: 261,5 Białko: 72,6 w tym cukry: 59,0 Tłuszcz: 53,1 Sód: 1416 w tym NKT: 22,6 Błonnik: 17,5	
czwartek 16-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{psst} , s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g _{psst} ,s, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1727 Węglowodany: 247,0 Białko: 70,4 w tym cukry: 37,2 Tłuszcz: 59,9 Sód: 1394 w tym NKT: 25,5 Błonnik: 21,3	
piątek 17-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / 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 _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 1515 Węglowodany: 207,9 Białko: 68,0 w tym cukry: 38,0 Tłuszcz: 51,3 Sód: 1467 w tym NKT: 21,2 Błonnik: 14,8	
sobota 18-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / 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 _{psst} , */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} , */ Kalafior 120 g /g _{psst} /	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Papryka zielona 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia: 1789 Węglowodany: 268,8 Białko: 75,2 w tym cukry: 45,8 Tłuszcz: 54,5 Sód: 1433 w tym NKT: 22,9 Błonnik: 22,0	
niedziela 19-04-2026	Weka 100 g /g _{psst} / 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 _{psst} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} , */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / 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	