

Jadłospis na 20-29.05.2026
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 1688,4	Białko [g]: 69	Tłuszcz [g]: 56,18 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 23,67</i>	Węglowodany [g]: 243,2 <i>w tym cukry [g]: 45,9</i>	Sód [mg]: 1327,7	Błonnik [g]: 18,5
	Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 30%	Węglowodany [%E]: 58%	Potas [mg]: 2495,2	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
środa 20-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / 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 _{psu} */ Ziemniaki tuczony 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{psu} / 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 [mg]: 1416 w tym NKT [g]: 22,6 Błonnik [g]: 17,5
czwartek 21-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{psu} , s, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Udka pieczone 1 szt. /g _{psu} s, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{psu} / 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 [mg]: 1394 w tym NKT [g]: 25,5 Błonnik [g]: 21,3
piątek 22-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / 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 _{psu} / 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 [mg]: 1467 w tym NKT [g]: 21,2 Błonnik [g]: 14,8
sobota 23-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / 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 _{psu} s,j, */	Weka 100 g /g _{psu} / 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 [mg]: 1500 w tym NKT [g]: 26,3 Błonnik [g]: 23,0
niedziela 24-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g /g _{psu} */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psu} s, */ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{psu} / 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 [mg]: 1634 w tym NKT [g]: 23,3 Błonnik [g]: 24,1
poniedziałek 25-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{psu} */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psu} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{psu} / 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 [mg]: 1449 w tym NKT [g]: 22,7 Błonnik [g]: 17
wtorek 26-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psu} */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g _{psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica 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
środa 27-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / 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 _{psu} */ Ziemniaki tuczony 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{psu} / 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 [mg]: 1416 w tym NKT [g]: 22,6 Błonnik [g]: 17,5
czwartek 28-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{psu} , s, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Udka pieczone 1 szt. /g _{psu} s, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{psu} / 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 [mg]: 1394 w tym NKT [g]: 25,5 Błonnik [g]: 21,3
piątek 29-05-2026	Weka 100 g /g _{psu} / 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 _{psu} / 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 [mg]: 1467 w tym NKT [g]: 21,2 Błonnik [g]: 14,8