

Jadłospis na 09.06-18.06.2026								
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B								
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY								
Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:			
	70	56,25 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 23,79</i>	241,1 <i>w tym cukry [g]: 44,2</i>	1308,3	18,7			
Energia [kcal]:	Białko [%E]:	Tłuszcz [%E]:	Węglowodany [%E]:	Potas [mg]:				
1682,5	17%	30%	57%	2505,9				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
wtorek 09-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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 <sub>psu</sub> */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	37,3
					Tłuszcz [g]:	61,7	Sód [mg]:	1340
					<i>w tym NKT [g]:</i>	25,8	Błonnik [g]:	18,4
środa 10-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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 <sub>psu</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	59,0
					Tłuszcz [g]:	53,1	Sód [mg]:	1416
					<i>w tym NKT [g]:</i>	22,6	Błonnik [g]:	17,5
czwartek 11-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>psu</sub> , s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g <sub>psu</sub> *, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	37,2
					Tłuszcz [g]:	59,9	Sód [mg]:	1394
					<i>w tym NKT [g]:</i>	25,5	Błonnik [g]:	21,3
piątek 12-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, */ Ziemniaki gotowane 180 g Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	38,0
					Tłuszcz [g]:	51,3	Sód [mg]:	1467
					<i>w tym NKT [g]:</i>	21,2	Błonnik [g]:	14,8
sobota 13-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>psu</sub> */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>psu</sub> , i, */ Cukinia pieczona 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	45,8
					Tłuszcz [g]:	54,5	Sód [mg]:	1433
					<i>w tym NKT [g]:</i>	22,9	Błonnik [g]:	22,0
niedziela 14-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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 /g <sub>psu</sub> *, */ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	35,1
					Tłuszcz [g]:	55,7	Sód [mg]:	1634
					<i>w tym NKT [g]:</i>	23,3	Błonnik [g]:	24,1
poniedziałek 15-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g <sub>psu</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>psu</sub> , i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	59,2
					Tłuszcz [g]:	53,6	Sód [mg]:	1449
					<i>w tym NKT [g]:</i>	22,7	Błonnik [g]:	17
wtorek 16-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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 <sub>psu</sub> */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	37,3
					Tłuszcz [g]:	61,7	Sód [mg]:	1340
					<i>w tym NKT [g]:</i>	25,8	Błonnik [g]:	18,4
środa 17-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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 <sub>psu</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	59,0
					Tłuszcz [g]:	53,1	Sód [mg]:	1416
					<i>w tym NKT [g]:</i>	22,6	Błonnik [g]:	17,5
czwartek 18-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>psu</sub> , i, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g <sub>psu</sub> *, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sub>psu</sub> / 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	<i>w tym cukry [g]:</i>	37,2
					Tłuszcz [g]:	59,9	Sód [mg]:	1394
					<i>w tym NKT [g]:</i>	25,5	Błonnik [g]:	21,3