

Jadłospis na 29.06-8.07.2026						
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:
		56,59	23,85	246,1	48,1	
Energia [kcal]: 1705,9		Tłuszcz [%E]: 30%		Węglowodany [%E]: 58%		Błonnik [g]: 18,4
Białko [%E]: 16%		Tłuszcz [%E]: 30%		Węglowodany [%E]: 58%		Potas [mg]: 2504,8
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀ i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /so, */ Salata 50 g	Nektarynka 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	2535
wtorek 30-06-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀ */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /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	2554
środa 01-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Piers drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀ */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Salata 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	2551
czwartek 02-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁₀₀ i, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko pieczone 1 szt. /g ₁₀₀ , s, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /so, */ Salata 50 g	Brzoskwinia 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	2509
piątek 03-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /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	2484
sobota 04-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafior 300 ml /s, */, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ₁₀₀ , s, i, */	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 2 plastry /so, */ Papryka zielona 50 g	Nektarynka 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	2343
niedziela 05-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/ Południca drobiowa 2 plastry /so, */, Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ kasza jęczmienna 160 g /g ₁₀₀ */ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ₁₀₀ , s, */ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/ Południca sopocka 2 plastry /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	2432
poniedziałek 06-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ₁₀₀ */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀ i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /so, */ Salata 50 g	Nektarynka 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	2535
wtorek 07-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀ */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /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	2554
środa 08-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Piers drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀ */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Salata 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	2551