

Jadłospis na 19.06-28.06.2026						
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
	Białko [g]: 70,43	Tłuszcz [g]: 56,9 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 23,98</i>	Węglowodany [g]: 255,5 <i>w tym cukry [g]: 47,0</i>	Sód [mg]: 1386,1	Błonnik [g]: 19,7	
Energia [kcal]: 1746,3	Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 29%	Węglowodany [%E]: 59%	Potas [mg]: 2470,4		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 19-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */, Makaron 160g /g _{psz} , j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2059 Białko [g]: 84,3 Tłuszcz [g]: 61,3 <i>w tym NKT [g]: 26,24</i>	Węglowodany [g]: 308,5 <i>w tym cukry [g]: 64,1</i> Sód [mg]: 1794 Błonnik [g]: 19,3
sobota 20-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{psz} , s, j, */	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Papryka zielona 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 66,9 Tłuszcz [g]: 64,2 <i>w tym NKT [g]: 26,3</i>	Węglowodany [g]: 309,8 <i>w tym cukry [g]: 62,4</i> Sód [mg]: 1500 Błonnik [g]: 23,0
niedziela 21-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{psz} */ Ryż biały 160 g /* Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psz} , s, */ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{psz} / Ryż biały 160 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1728 Białko [g]: 66,7 Tłuszcz [g]: 55,7 <i>w tym NKT [g]: 23,3</i>	Węglowodany [g]: 262,0 <i>w tym cukry [g]: 35,1</i> Sód [mg]: 1634 Błonnik [g]: 24,1
poniedziałek 22-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1745 Białko [g]: 73,7 Tłuszcz [g]: 53,6 <i>w tym NKT [g]: 22,7</i>	Węglowodany [g]: 256,2 <i>w tym cukry [g]: 59,2</i> Sód [mg]: 1449 Błonnik [g]: 17
wtorek 23-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Borówki 125g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1672 Białko [g]: 67,8 Tłuszcz [g]: 61,7 <i>w tym NKT [g]: 25,8</i>	Węglowodany [g]: 228,0 <i>w tym cukry [g]: 37,3</i> Sód [mg]: 1340 Błonnik [g]: 18,4
środa 24-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1755 Białko [g]: 72,6 Tłuszcz [g]: 53,1 <i>w tym NKT [g]: 22,6</i>	Węglowodany [g]: 261,5 <i>w tym cukry [g]: 59,0</i> Sód [mg]: 1416 Błonnik [g]: 17,5
czwartek 25-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{psz} , j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g _{psz} , s, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1727 Białko [g]: 70,4 Tłuszcz [g]: 59,9 <i>w tym NKT [g]: 25,5</i>	Węglowodany [g]: 247,0 <i>w tym cukry [g]: 37,2</i> Sód [mg]: 1394 Błonnik [g]: 21,3
piątek 26-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Gryzikowa 300 ml /s, g _{psz} */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */ Ziemniaki gotowane 180 g Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1515 Białko [g]: 68,0 Tłuszcz [g]: 51,3 <i>w tym NKT [g]: 21,2</i>	Węglowodany [g]: 207,9 <i>w tym cukry [g]: 38,0</i> Sód [mg]: 1467 Błonnik [g]: 14,8
sobota 27-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{psz} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} , j, */ Cukinia pieczona 120 g	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Papryka zielona 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1789 Białko [g]: 75,2 Tłuszcz [g]: 54,5 <i>w tym NKT [g]: 22,9</i>	Węglowodany [g]: 268,8 <i>w tym cukry [g]: 45,8</i> Sód [mg]: 1433 Błonnik [g]: 22,0
niedziela 28-06-2026	Weka 100 g /g _{psz} / 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 _{psz} , s, */ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{psz} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1728 Białko [g]: 66,7 Tłuszcz [g]: 55,7 <i>w tym NKT [g]: 23,3</i>	Węglowodany [g]: 262,0 <i>w tym cukry [g]: 35,1</i> Sód [mg]: 1634 Błonnik [g]: 24,1