

Jadłospis na 09-18.07.2026									
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 1746,2	Białko [g]: 70,8	Tłuszcz [g]: 57,32		Węglowodany [g]: 254,0		Sód [mg]: 1362,1		Błonnik [g]: 19,4	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,20		w tym cukry [g]: 47,2					
		Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 30%	Węglowodany [%E]: 58%		Potas [mg] 2478,1			
Data	Śniadanie	Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
czwartek 09-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lpszt} , j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g _{lpszt} s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica 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 10-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Makaron 160 g /g _{lpszt} i/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2059	Węglowodany [g]:	308,5	
					Białko [g]:	84,3	w tym cukry [g]:	64,1	
					Tłuszcz [g]:	61,3	Sód [mg]:	1794	
					w tym NKT [g]:	26,24	Błonnik [g]:	19,3	
sobota 11-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lpszt} , */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpszt} , j, */ Kukinia pieczona 120 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /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	w tym cukry [g]:	45,8	
					Tłuszcz [g]:	54,5	Sód [mg]:	1433	
					w tym NKT [g]:	22,9	Błonnik [g]:	22,0	
niedziela 12-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /* Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpszt} s, */ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/ Polędwica 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 13-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /g _{lpszt} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpszt} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica 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 14-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica 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 _{lpszt} , */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica 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 15-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpszt} , */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica 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 16-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lpszt} , j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g _{lpszt} s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica 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 17-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Gryskikowa 300 ml /s, g _{lpszt} , */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, */ Ziemniaki gotowane 180 g Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica 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 18-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{lpszt} s,j, */ Papryka zielona 50 g	Weka 100 g /g _{lpszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /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	