

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026											
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]:	1742,8	Białko [g]:	70,54	Tłuszcz [g]:	57,18	Węglowodany [g]:	253,2	Sód [mg]:	1360,4	Błonnik [g]:	18,9
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:				24,17	48,6				
		Białko [%E]:	16%	Tłuszcz [%E]:	30%	Węglowodany [%E]:	58%				
Data		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE					
środa 29-07-2026		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pot} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1755 72,6 w tym cukry [g]: 53,1 Sód [mg]: 22,6 Błonnik [g]:	261,5 59,0 1416 17,5	2551		
		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pot} , i, s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Udko pieczone 1 szt.*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1727 70,4 w tym cukry [g]: 59,9 Sód [mg]: 25,5 Błonnik [g]:	247,0 37,2 1394 21,3		2509	
piątek 31-07-2026		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Makaron 160 g /g _{pot} , i/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /g _{pot} , m, s, so,*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2059 84,3 w tym cukry [g]: 61,3 Sód [mg]: 26,24 Błonnik [g]:	308,5 64,1 1794 19,3	2484		
		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/ Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pot} ,s,i,*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2005 66,9 w tym cukry [g]: 64,2 Sód [mg]: 26,3 Błonnik [g]:	309,8 62,4 1500 23,0		2343	
niedziela 02-08-2026		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/ Borówki 125 g	Grysikowa 300 ml /s, g _{pot} ,*/ Kasza jęczmienna 160 g /g _{pot} ,*/ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{pot} ,s,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1728 66,7 w tym cukry [g]: 55,7 Sód [mg]: 23,3 Błonnik [g]:	262,0 35,1 1634 24,1	2432		
		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pot} */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pot} , i,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /g _{pot} ,m,s,so,*/ Mix sałat 10 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1745 73,7 w tym cukry [g]: 53,6 Sód [mg]: 22,7 Błonnik [g]:	256,2 59,2 1449 17		2535	
wtorek 04-08-2026		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica 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 _{pot} */ Mix sałat 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /g _{pot} ,m,s,so,*/ Borówki 125g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1672 67,8 w tym cukry [g]: 61,7 Sód [mg]: 25,8 Błonnik [g]:	228,0 37,3 1340 18,4	2554		
		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pot} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1755 72,6 w tym cukry [g]: 53,1 Sód [mg]: 22,6 Błonnik [g]:	261,5 59,0 1416 17,5		2551	
czwartek 06-08-2026		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pot} , i, s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Udko pieczone 1 szt.*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1727 70,4 w tym cukry [g]: 59,9 Sód [mg]: 25,5 Błonnik [g]:	247,0 37,2 1394 21,3	2509		
		Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /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 _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /g _{pot} ,m,s,so,*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1515 68,0 w tym cukry [g]: 51,3 Sód [mg]: 21,2 Błonnik [g]:	207,9 38,0 1467 14,8		2484	

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.