

Jadłospis na 19.07-28.07.2026									
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	1681,6	Białko [g]: 69,46		Tłuszcz [g]: 55,88		Węglowodany [g]: 242,1		Sód [mg]: 1335,6	Błonnik [g]: 19,0
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 23,58		w tym cukry [g]: 44,0					
		Białko [%E]: 17%		Tłuszcz [%E]: 30%		Węglowodany [%E]: 58%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
WARTOŚCI ODŻYWCZE									
niedziela 19-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, *// Ryż biały 160 g /* Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{mas} s,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /głpsz/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//, Twaróg 30 g /m/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1728 Białko [g]: 66,7 Tłuszcz [g]: 55,7 w tym NKT [g]: 23,3	Węglowodany [g]: 262,0 w tym cukry [g]: 35,1 Sód [mg]: 1634 Błonnik [g]: 24,1	2432	
poniedziałek 20-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{mas} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{mas} i, *// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1745 Białko [g]: 73,7 Tłuszcz [g]: 53,6 w tym NKT [g]: 22,7	Węglowodany [g]: 256,2 w tym cukry [g]: 59,2 Sód [mg]: 1449 Błonnik [g]: 17	2535	
wtorek 21-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 30 g /so, *//, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, *//, Ziemniaki tłuczone 180 g Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{mas} */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Borówki 125g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1672 Białko [g]: 67,8 Tłuszcz [g]: 61,7 w tym NKT [g]: 25,8	Węglowodany [g]: 228,0 w tym cukry [g]: 37,3 Sód [mg]: 1340 Błonnik [g]: 18,4	2554	
środa 22-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*// Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{mas} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1755 Białko [g]: 72,6 Tłuszcz [g]: 53,1 w tym NKT [g]: 22,6	Węglowodany [g]: 261,5 w tym cukry [g]: 59,0 Sód [mg]: 1416 Błonnik [g]: 17,5	2551	
czwartek 23-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{mas} i, s, *//, Ziemniaki tłuczone 180 g Udko pieczone 1 szt. /g _{mas} *,*// Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1727 Białko [g]: 70,4 Tłuszcz [g]: 59,9 w tym NKT [g]: 25,5	Węglowodany [g]: 247,0 w tym cukry [g]: 37,2 Sód [mg]: 1394 Błonnik [g]: 21,3	2509	
piątek 24-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//, Deser owocowy 1 szt.	Grysikowa 300 ml /s, g _{mas} */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r,*// Ziemniaki gotowane 180 g, Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1515 Białko [g]: 68,0 Tłuszcz [g]: 51,3 w tym NKT [g]: 21,2	Węglowodany [g]: 207,9 w tym cukry [g]: 38,0 Sód [mg]: 1467 Błonnik [g]: 14,8	2484	
sobota 25-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, *//, Kasza jęczmienna 160 g /g _{mas} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{mas} i, *// Cukinia pieczona 120 g	Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Schab pieczony 2 plastry /so, *// Papryka zielona 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 1789 Białko [g]: 75,2 Tłuszcz [g]: 54,5 w tym NKT [g]: 22,9	Węglowodany [g]: 268,8 w tym cukry [g]: 45,8 Sód [mg]: 1433 Błonnik [g]: 22,0	2380	
niedziela 26-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, *// Ryż biały 160 g /* Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{mas} s,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /głpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1728 Białko [g]: 66,7 Tłuszcz [g]: 55,7 w tym NKT [g]: 23,3	Węglowodany [g]: 262,0 w tym cukry [g]: 35,1 Sód [mg]: 1634 Błonnik [g]: 24,1	2432	
poniedziałek 27-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /g _{mas} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{mas} i, *// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Sałata 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 1745 Białko [g]: 73,7 Tłuszcz [g]: 53,6 w tym NKT [g]: 22,7	Węglowodany [g]: 256,2 w tym cukry [g]: 59,2 Sód [mg]: 1449 Błonnik [g]: 17	2535	
wtorek 28-07-2026		Weka 100 g /g _{mas} / 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 _{mas} */ Mix sałat 120 g	Weka 100 g /g _{mas} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /głpsz, m, s, so,*/ Borówki 125g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1672 Białko [g]: 67,8 Tłuszcz [g]: 61,7 w tym NKT [g]: 25,8	Węglowodany [g]: 228,0 w tym cukry [g]: 37,3 Sód [mg]: 1340 Błonnik [g]: 18,4	2554	