

Jadłospis na 28.08-06.09.2026								
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B								
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY								
		Tłuszcz [g]: 60,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,43		Węglowodany [g]: 246,4 w tym cukry [g]: 40,6		Sód [mg]: 1340,5	Błonnik [g]: 19,1	
Energia [kcal]: 1747,4	Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 31%	Węglowodany [%E]: 56%		Potas [mg] 2503,2			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 28-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Grysikowa 300 ml /s, g _{pot} , */ 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/, Południca drobiowa 2 plastry /g _{pot} s, m, s, 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 29-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiejem 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]: 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			
niedziela 30-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/ Południca drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so, */ Borówki 125 g	Grysikowa 300 ml /s, g _{pot} s, */ 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/ Południca sopocka 2 plastry /so, */, Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 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 31-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa gryskowa 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/, Południca drobiowa 30 g /g _{pot} ,m,s,so, */ Mix sałat 10 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			
wtorek 01-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / 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 _{pot} , */ Mix sałat 120 g /*	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 2 plastry /so, */ Borówki 125g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1689 Węglowodany [g]: 216,3 Białko [g]: 73,7 w tym cukry [g]: 36,9 Tłuszcz [g]: 65,9 Sód [mg]: 1495 w tym NKT [g]: 27,7 Błonnik [g]: 17,3			
środa 02-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pot} , */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca 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 03-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 30 g /so, */, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pot} , i, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g _{pot} s, */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca 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 04-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 60 /m/, 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/, Południca drobiowa 30 g /g _{pot} s,m,s,so, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1525 Węglowodany [g]: 200,9 Białko [g]: 73,4 w tym cukry [g]: 24,8 Tłuszcz [g]: 53,3 Sód [mg]: 1347 w tym NKT [g]: 22,8 Błonnik [g]: 14,9			
sobota 05-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiejem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{pot} , */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pot} , i, */ Cukinia pieczona 120 g	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Papryka zielona 50 g	szt.	Energia [kcal]: 2013 Węglowodany [g]: 262,6 Białko [g]: 67,1 w tym cukry [g]: 21,1 Tłuszcz [g]: 85,3 Sód [mg]: 1257 w tym NKT [g]: 27 Błonnik [g]: 19,8			
niedziela 06-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Południca drobiowa 2 plastry /g _{pot} s, m, s, so, */ Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /* Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{pot} s, */ Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Południca sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2032 Węglowodany [g]: 296,5 Białko [g]: 81,4 w tym cukry [g]: 35,5 Tłuszcz [g]: 68,4 Sód [mg]: 1646 w tym NKT [g]: 25,2 Błonnik [g]: 26,2			
Do wszystkich posiłków herbata /*. Do obiadu herbata owocowa.								