

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026											
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
		Białko [g]: 69,37		Tuszcza [g]: 56,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 23,63		Węglowodany [g]: 250,2 w tym cukry [g]: 46,5		Sód [mg]: 1351,6		Błonnik [g]: 19,4	
Energia [kcal]: 1714,9		Białko [%E]: 16%		Tuszcza [%E]: 29%		Węglowodany [%E]: 58%		Potas [mg] 2475,5			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica drobiowa 30 g /so, */ Dziem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /g _{pot} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pot} , s, */ 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	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1789 Węglowodany [g]: 268,8 Białko [g]: 75,2 w tym cukry [g]: 45,8 Tuszcza [g]: 54,5 Sód [mg]: 1433 w tym NKT [g]: 22,9 Błonnik [g]: 22,0	2380					
niedziela 09-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/ Polećdwica drobiowa 2 plasty /g _{pot} , m, s, so, */ Borówki 125 g	Grysiokwa 300 ml /s, g _{pot} , */ 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/ Polećdwica sopoka 2 plasty /so, */ Roszpoka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1728 Węglowodany [g]: 262,0 Białko [g]: 66,7 w tym cukry [g]: 35,1 Tuszcza [g]: 55,7 Sód [mg]: 1634 w tym NKT [g]: 23,3 Błonnik [g]: 24,1	2432					
poniedziałek 10-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica sopoka 30 g /so, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysiokwa 300 ml /s, g _{pot} , */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pot} , s, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica sopoka 2 plasty /so, */ Sałata 50 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia: 1745 Węglowodany: 256,2 Białko: 73,7 w tym cukry: 59,2 Tuszcza: 53,6 Sód 1449 w tym NKT: 22,7 Błonnik: 17	2535					
wtorek 11-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica sopoka 30 g /so, */ Roszpoka 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/ Polećdwica drobiowa 2 plasty /g _{pot} , m, s, so, */ Borówki 125g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1672 Węglowodany [g]: 228,0 Białko [g]: 67,8 w tym cukry [g]: 37,3 Tuszcza [g]: 61,7 Sód [mg]: 1340 w tym NKT [g]: 25,8 Błonnik [g]: 18,4	2554					
środa 12-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica drobiowa 2 plasty /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/ Polećdwica sopoka 2 plasty /so, */ Roszpoka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1755 Węglowodany [g]: 261,5 Białko [g]: 72,6 w tym cukry [g]: 59,0 Tuszcza [g]: 53,1 Sód [mg]: 1416 w tym NKT [g]: 22,6 Błonnik [g]: 17,5	2551					
czwartek 13-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica sopoka 2 plasty /so, */ Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pot} , 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/ Polećdwica drobiowa 2 plasty /g _{pot} , m, s, so, */ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1727 Węglowodany [g]: 247,0 Białko [g]: 70,4 w tym cukry [g]: 37,2 Tuszcza [g]: 59,9 Sód [mg]: 1394 w tym NKT [g]: 25,5 Błonnik [g]: 21,3	2509					
piątek 14-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica sopoka 2 plasty /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/ Polećdwica drobiowa 30 g /g _{pot} , m, s, so, */ Roszpoka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1515 Węglowodany [g]: 207,9 Białko [g]: 68,0 w tym cukry [g]: 38,0 Tuszcza [g]: 51,3 Sód [mg]: 1467 w tym NKT [g]: 21,2 Błonnik [g]: 14,8	2484					
sobota 15-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica drobiowa 2 plasty /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, *// Soczek owocowy 1 szt.	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Schab pieczony 2 plasty /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 Tuszcza [g]: 64,2 Sód [mg]: 1500 w tym NKT [g]: 26,3 Błonnik [g]: 23,0	2343					
niedziela 16-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/ Polećdwica drobiowa 2 plasty /g _{pot} , m, s, so, */ Borówki 125 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /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/, Twaróg 30 m/ Polećdwica sopoka 2 plasty /so, *// Roszpoka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1728 Węglowodany [g]: 262,0 Białko [g]: 66,7 w tym cukry [g]: 35,1 Tuszcza [g]: 55,7 Sód [mg]: 1634 w tym NKT [g]: 23,3 Błonnik [g]: 24,1	2432					
poniedziałek 17-08-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica sopoka 2 plasty /so, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysiokwa 300 ml /s, g _{pot} , *// Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pot} , s, *// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g / */	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/ Polećdwica 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 Tuszcza [g]: 53,6 Sód [mg]: 1449 w tym NKT [g]: 22,7 Błonnik [g]: 17	2535					
Do wszystkich posiłków herbatna / */. Do obiadu herbatna owocowa.											