

Jadłospis na 18.08-27.08.2026									
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
	Białko [g]: 69,72		Tłuszcz [g]: 56,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 23,79		Węglowodany [g]: 241,1 w tym cukry [g]: 44,2		Sód [mg]: 1308,3	Błonnik [g]: 18,7	
	Energia [kcal]: 1682,5		Białko [%E]: 17%		Tłuszcz [%E]: 30%		Węglowodany [%E]: 57%		Potas [mg] 2511,7
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 18-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1672	Węglowodany [g]: 228,0
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			67,8 w tym cukry [g]:	37,3
	Półedwica sopocka 30 g /so, */,		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} */		Półedwica drobiowa 2 plastry /g _{1ps2} , m, s, so, */			61,7 Sód [mg]:	1340
	Roszponka 10 g		Mix sałat 120 g		Borówki 125g			w tym NKT [g]:	25,8 Błonnik [g]: 18,4
środa 19-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Zupa ryżowa 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1755	Węglowodany [g]: 261,5
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			72,6 w tym cukry [g]:	59,0
	Półedwica drobiowa 2 plastry /g _{1ps2} , m, s, so, */		Ziemniaki tłuczone 180 g		Półedwica sopocka 2 plastry /so, */,			53,1 Sód [mg]:	1416
	Deser owocowy 1 szt.		Kalafior gotowany 120 g		Salata 50 g			w tym NKT [g]:	22,6 Błonnik [g]: 17,5
czwartek 20-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1ps2} , s, */,		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1727	Węglowodany [g]: 247,0
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			70,4 w tym cukry [g]:	37,2
	Półedwica sopocka 2 plastry /so, */,		Udko pieczone 1 szt. /g _{1ps2} s, */		Półedwica drobiowa 2 plastry /g _{1ps2} , m, s, so, */			59,9 Sód [mg]:	1394
	Borówki 125 g		Fasolka szparagowa 120 g		Salata 50 g			w tym NKT [g]:	25,5 Błonnik [g]: 21,3
piątek 21-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Barszcz czerwony 300 ml /s, */,		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1515	Węglowodany [g]: 207,9
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			68,0 w tym cukry [g]:	38,0
	Półedwica sopocka 2 plastry /so, */,		Ziemniaki gotowane 180 g		Półedwica drobiowa 30 g /g _{1ps2} m, s, so, */			51,3 Sód [mg]:	1467
	Deser owocowy 1 szt.		Mix sałat 120 g / */		Roszponka 10 g			w tym NKT [g]:	21,2 Błonnik [g]: 14,8
sobota 22-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s, */,		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 1789	Węglowodany [g]: 268,8
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Kasza jęczmienna 160 g /g _{1ps2} */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			75,2 w tym cukry [g]:	45,8
	Półedwica drobiowa 2 plastry /g _{1ps2} , m, s, so, */		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} , s, */		Schab pieczony 2 plastry /so, */,			54,5 Sód [mg]:	1433
	Dzemi 1 szt		Cukinia pieczona 120 g		Papryka zielona 50 g			w tym NKT [g]:	22,9 Błonnik [g]: 22,0
niedziela 23-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1728	Węglowodany [g]: 262,0
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Ryż biały 160 g / *		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			66,7 w tym cukry [g]:	35,1
	Półedwica drobiowa 2 plastry /g _{1ps2} , m, s, so, */		Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{1ps2} s, */		Półedwica sopocka 2 plastry /so, */,			55,5 Sód [mg]:	1634
	Borówki 125 g		Fasolka szparagowa 120 g		Roszponka 10 g			w tym NKT [g]:	23,3 Błonnik [g]: 24,1
poniedziałek 24-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Zupa gryskowa 300 ml /g _{1ps2} */		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 1745	Węglowodany [g]: 256,2
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			73,7 w tym cukry [g]:	59,2
	Półedwica sopocka 2 plastry /so, */,		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} , s, */		Półedwica drobiowa 2 plastry /g _{1ps2} , m, s, so, */			53,6 Sód [mg]:	1449
	Deser owocowy 1 szt.		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Salata 50 g			w tym NKT [g]:	22,7 Błonnik [g]: 17
wtorek 25-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */,		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1672	Węglowodany [g]: 228,0
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			67,8 w tym cukry [g]:	37,3
	Półedwica sopocka 30 g /so, */,		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} */		Półedwica drobiowa 2 plastry /g _{1ps2} , m, s, so, */			61,7 Sód [mg]:	1340
	Roszponka 10 g		Mix sałat 120 g		Borówki 125g			w tym NKT [g]:	25,8 Błonnik [g]: 18,4
środa 26-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Zupa ryżowa 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1755	Węglowodany [g]: 261,5
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			72,6 w tym cukry [g]:	59,0
	Półedwica drobiowa 2 plastry /g _{1ps2} , m, s, so, */		Ziemniaki tłuczone 180 g		Półedwica sopocka 2 plastry /so, */,			53,1 Sód [mg]:	1416
	Deser owocowy 1 szt.		Kalafior gotowany 120 g		Salata 50 g			w tym NKT [g]:	22,6 Błonnik [g]: 17,5
czwartek 27-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1ps2} , s, */,		Weka 100 g /g _{1ps2} /		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1727	Węglowodany [g]: 247,0
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,			70,4 w tym cukry [g]:	37,2
	Półedwica sopocka 2 plastry /so, */,		Udko pieczone 1 szt. /g _{1ps2} s, */		Półedwica drobiowa 2 plastry /g _{1ps2} , m, s, so, */			59,9 Sód [mg]:	1394
	Borówki 125 g		Fasolka szparagowa 120 g		Salata 50 g			w tym NKT [g]:	25,5 Błonnik [g]: 21,3
Do wszystkich posiłków herbata / */. Do obiadu herbata owocowa.									