

Jadłospis na 17.09-26.09.2026									
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 72,04	Tłuszcz [g]: 63,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,88	Węglowodany [g]: 242,9 w tym cukry [g]: 34,9	Sód [mg]: 1277,3	Łonnik [g]: 18,5			
Energia [kcal]: 1761,8		Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 55%	Potas [mg]: 2500,5				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
czwartek 17-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka sopocka 2 plasty /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 g /m/, Półgawka drobiowa 2 plasty /so, */ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia pieczona 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 Łonnik [g]: 21,3	2509			
	piątek 18-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g /m/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /g _{pot} */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Mix sałat 120 g /*	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka drobiowa 2 plasty /g _{pot} m,s,so, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1579 Węglowodany [g]: 212,4 Białko [g]: 74,4 w tym cukry [g]: 22,2 Tłuszcz [g]: 53,5 Sód [mg]: 1326 w tym NKT [g]: 22,9 Łonnik [g]: 14,5	2449		
sobota 19-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka drobiowa 2 plasty /so, */, Dżem 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} i, */ Cukinia pieczona 120 g	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plasty /so, */ Papryka zielona 50 g	Nektarynka pieczona 1 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 Łonnik [g]: 19,8	2504			
niedziela 20-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka drobiowa 2 plasty /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 g /m/, Półgawka sopocka 2 plasty /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 Łonnik [g]: 26,2	2580			
poniedziałek 21-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka drobiowa 2 plasty /so, g _{pot} s, m, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pot} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wieprzowy 100 g /g _{pot} i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka sopocka 2 plasty /so, */ Roszponka 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 Łonnik [g]: 17	2515			
wtorek 22-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka sopocka 2 plasty /so, */, Roszponka 10 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ 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 g /m/, Półgawka drobiowa 2 plasty /g _{pot} m,s,so, */ Borówki 125g	Brzoskwinia 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 Łonnik [g]: 17,3	2509			
środa 23-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka drobiowa 2 plasty /so, g _{pot} s, m, */ 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 g /m/, Półgawka sopocka 2 plasty /so, */ Sałata lodowa 50 g	Jabłko 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 Łonnik [g]: 17,5	2501			
czwartek 24-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka sopocka 2 plasty /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 g /m/, Półgawka 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 Tłuszcz [g]: 59,9 Sód [mg]: 1394 w tym NKT [g]: 25,5 Łonnik [g]: 21,3	2509			
piątek 25-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g /m/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /g _{pot} */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Mix sałat 120 g /*	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka drobiowa 2 plasty /g _{pot} m,s,so, */ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1579 Węglowodany [g]: 212,4 Białko [g]: 74,4 w tym cukry [g]: 22,2 Tłuszcz [g]: 53,5 Sód [mg]: 1326 w tym NKT [g]: 22,9 Łonnik [g]: 14,5	2449			
sobota 26-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Półgawka 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,i, */ Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Mix sałat 120 g /*	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plasty /so, */ Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2032 Węglowodany [g]: 273,6 Białko [g]: 70,3 w tym cukry [g]: 21,4 Tłuszcz [g]: 81,1 Sód [mg]: 1270 w tym NKT [g]: 26,8 Łonnik [g]: 20,5	2480			
Do wszystkich posiłków herbatna 250 ml /*. Do obiadu herbatna owocowa.									