

Jadłospis na 27.09-06.10.2026									
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
	Białko [g]: 76,11	Tłuszcz [g]: 71,88		Węglowodany [g]: 267,2		Sód [mg]: 1301,5		Błonnik [g]: 19,4	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 29,19		w tym cukry [g]: 40,5					
Energia [kcal]: 1950,7	Białko [%E]: 16%	Tłuszcz [%E]: 33%		Węglowodany [%E]: 55%		Potas [mg] 2217,6			
Data	Śniadanie	Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
niedziela 27-09-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{1psu} m, s, so, */ Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza kuskus 160 g /g _{1psu} */ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{1psu} s,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *// Roszpinka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2032	Węglowodany [g]: 296,5	Białko [g]: 81,4	w tym cukry [g]: 35,5
poniedziałek 28-09-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{1psu} m, s, so, */ Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{1psu} s *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy 100 g / g _{1psu} j, *// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *// Roszpinka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1745	Węglowodany [g]: 256,2	Białko [g]: 73,7	w tym cukry [g]: 59,2
wtorek 29-09-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *// Ogórek 100 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, *// Ryż biały 160 g /*/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1psu} *// Mix sałat 100 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, *// Borówki 125g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2069	Węglowodany [g]: 267,2	Białko [g]: 77,1	w tym cukry [g]: 43,2
środa 30-09-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1psu} s, m, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1psu} *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *// Sałata lodowa 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1804	Węglowodany [g]: 268,3	Białko [g]: 72,9	w tym cukry [g]: 60,4
czwartek 01-10-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1psu} j, s, *// Ryż biały 160 g /*/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, *// Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1918	Węglowodany [g]: 279,9	Białko [g]: 79	w tym cukry [g]: 38
piątek 02-10-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 30 g /m/, Twaróg 80 /m/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /g _{1psu} *// Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ryż biały 160 g /*/ Mix sałat 100 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, *// Roszpinka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2046	Węglowodany [g]: 241,1	Białko [g]: 80,6	w tym cukry [g]: 22,6
sobota 03-10-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1psu} s, m, */ Dżem 1 szt /*/	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*// Kasza jęczmienna 160 g /g _{1psu} *// Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1psu} j, *// Cukinia pieczona 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, *// Papryka zielona 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2013	Węglowodany [g]: 262,6	Białko [g]: 67,1	w tym cukry [g]: 21,1
niedziela 04-10-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{1psu} m, s, so, */ Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, *// Ryż biały 160 g /*/ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{1psu} s,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *// Roszpinka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2032	Węglowodany [g]: 296,5	Białko [g]: 81,4	w tym cukry [g]: 35,5
poniedziałek 05-10-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1psu} s, m, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{1psu} *// Ryż biały 160 g /*/ Pulpet wieprzowy 100 g / g _{1psu} j, *// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 80 /m/, Roszpinka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2039	Węglowodany [g]: 293,2	Białko [g]: 78,8	w tym cukry [g]: 48,9
wtorek 06-10-2026	Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, *// Ogórek 100 g	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, *// Ryż biały 160 g /*/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1psu} *// Mix sałat 100 g /*/		Weka 100 g /g _{1psu} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, *// Borówki 125g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2069	Węglowodany [g]: 267,2	Białko [g]: 77,1	w tym cukry [g]: 43,2
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									