

| Jadłospis na 07.09-16.09.2026                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                    |                   |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|--|--|
| Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                    |                   |  |  |  |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                    |                   |  |  |  |
|                                                                        | Energia [kcal]: 1748,8                                                                                                                                    | Białko [g]: 72,85                                                                                                                                                                           | Tłuszcz [g]: 60,61<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,64                                                                               | Węglowodany [g]: 244,1<br>w tym cukry [g]: 42,4 | Sód [mg]: 1315,6                                                                                                                                                   | Błonnik [g]: 18,1 |  |  |  |
|                                                                        |                                                                                                                                                           | Białko [%E]: 17%                                                                                                                                                                            | Tłuszcz [%E]: 31%                                                                                                                              | Węglowodany [%E]: 56%                           | Potas [mg]: 2499,8                                                                                                                                                 |                   |  |  |  |
| Data                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                        | Podw.                                           | WARTOŚCI ODŻYWCZE                                                                                                                                                  |                   |  |  |  |
| poniedziałek 07-09-2026                                                | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /so, g <sub>gluc</sub> s, m, * /<br>Deser owocowy 1 szt.    | Zupa gryskowa 300 ml /s, g <sub>gluc</sub> * /,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Pulpet wieprzowy 100 g / g <sub>gluc</sub> i, * /<br>Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /* /              | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica sopocka 2 plastry /so, * /<br>Roszporka 10 g                        | Nektarynka 1 szt.                               | Energia [kcal]: 1745 Węglowodany [g]: 256,2<br>Białko [g]: 73,7 w tym cukry [g]: 59,2<br>Tłuszcz [g]: 53,6 Sód [mg]: 1449<br>w tym NKT [g]: 22,7 Błonnik [g]: 17   | 2515              |  |  |  |
| wtorek 08-09-2026                                                      | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica sopocka 2 plastry /so, * /,<br>Roszporka 10 g                                  | Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, * /,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>gluc</sub> * /<br>Mix sałat 120 g /* /                             | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /g <sub>gluc</sub> m,s,so, * /<br>Borówki 125g   | Brzoskwinia 1 szt.                              | Energia [kcal]: 1689 Węglowodany [g]: 216,3<br>Białko [g]: 73,7 w tym cukry [g]: 36,9<br>Tłuszcz [g]: 65,9 Sód [mg]: 1495<br>w tym NKT [g]: 27,7 Błonnik [g]: 17,3 | 2509              |  |  |  |
| środa 09-09-2026                                                       | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /so, g <sub>gluc</sub> s, m, * /<br>Deser owocowy 1 szt.    | Zupa ryżowa 300 ml /s, * /,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g <sub>gluc</sub> * /<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Kalafior gotowany 120 g                                  | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica sopocka 2 plastry /so, * /<br>Sałata lodowa 50 g                    | Jabłko 1 szt.                                   | Energia [kcal]: 1755 Węglowodany [g]: 261,5<br>Białko [g]: 72,6 w tym cukry [g]: 59,0<br>Tłuszcz [g]: 53,1 Sód [mg]: 1416<br>w tym NKT [g]: 22,6 Błonnik [g]: 17,5 | 2501              |  |  |  |
| czwartek 10-09-2026                                                    | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica sopocka 2 plastry /so, * /,<br>Borówki 125 g                                   | Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>gluc</sub> i, s, * /,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Udko pieczone 1 szt. /g <sub>gluc</sub> s, * /,<br>Fasolka szparagowa 120 g /* /      | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /g <sub>gluc</sub> m,s,so, * /<br>Mix sałat 10 g | Brzoskwinia 1 szt.                              | Energia [kcal]: 1727 Węglowodany [g]: 247,0<br>Białko [g]: 70,4 w tym cukry [g]: 37,2<br>Tłuszcz [g]: 59,9 Sód [mg]: 1394<br>w tym NKT [g]: 25,5 Błonnik [g]: 21,3 | 2509              |  |  |  |
| piątek 11-09-2026                                                      | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 60 m/<br>Deser owocowy 1 szt.                                                                     | Zupa gryskowa 300 ml /g <sub>gluc</sub> * /<br>Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, * /<br>Ziemniaki gotowane 180 g /m/<br>Mix sałat 120 g /* /                                          | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /g <sub>gluc</sub> m,s,so, * /<br>Roszporka 10 g | Jabłko 1 szt.                                   | Energia [kcal]: 1579 Węglowodany [g]: 212,4<br>Białko [g]: 74,4 w tym cukry [g]: 22,2<br>Tłuszcz [g]: 53,5 Sód [mg]: 1326<br>w tym NKT [g]: 22,9 Błonnik [g]: 14,5 | 2449              |  |  |  |
| sobota 12-09-2026                                                      | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /g <sub>gluc</sub> m, s, so, * /<br>Soczek owocowy 1 szt.   | Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, * /,<br>Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sub>gluc</sub> s,i, * /                                                                  | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Schab pieczony 2 plastry /so, * /<br>Sałata lodowa 50 g                       | Nektarynka 1 szt.                               | Energia [kcal]: 2032 Węglowodany [g]: 273,6<br>Białko [g]: 70,3 w tym cukry [g]: 21,4<br>Tłuszcz [g]: 81,1 Sód [mg]: 1270<br>w tym NKT [g]: 26,8 Błonnik [g]: 20,5 | 2480              |  |  |  |
| niedziela 13-09-2026                                                   | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /g <sub>gluc</sub> s, m, s, so, * /<br>Borówki 125 g    | Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, * /<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>gluc</sub> * /<br>Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>gluc</sub> s, * /<br>Fasolka szparagowa 120 g /* /             | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica sopocka 2 plastry /so, * /,<br>Roszporka 10 g                       | Jabłko 1 szt.                                   | Energia [kcal]: 2032 Węglowodany [g]: 296,5<br>Białko [g]: 81,4 w tym cukry [g]: 35,5<br>Tłuszcz [g]: 68,4 Sód [mg]: 1646<br>w tym NKT [g]: 25,2 Błonnik [g]: 26,2 | 2510              |  |  |  |
| poniedziałek 14-09-2026                                                | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /so, g <sub>gluc</sub> s, s, m, * /<br>Deser owocowy 1 szt. | Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g <sub>gluc</sub> s, * /,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Pulpet wieprzowy 100 g / g <sub>gluc</sub> i, * /<br>Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /* / | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica sopocka 2 plastry /so, * /<br>Roszporka 10 g                        | Nektarynka 1 szt.                               | Energia [kcal]: 1745 Węglowodany [g]: 256,2<br>Białko [g]: 73,7 w tym cukry [g]: 59,2<br>Tłuszcz [g]: 53,6 Sód [mg]: 1449<br>w tym NKT [g]: 22,7 Błonnik [g]: 17   | 2515              |  |  |  |
| wtorek 15-09-2026                                                      | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica sopocka 2 plastry /so, * /,<br>Roszporka 10 g                                  | Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, * /,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /* /<br>Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>gluc</sub> * /<br>Mix sałat 120 g /* /                            | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /g <sub>gluc</sub> m,s,so, * /<br>Borówki 125g   | Brzoskwinia 1 szt.                              | Energia [kcal]: 1689 Węglowodany [g]: 216,3<br>Białko [g]: 73,7 w tym cukry [g]: 36,9<br>Tłuszcz [g]: 65,9 Sód [mg]: 1495<br>w tym NKT [g]: 27,7 Błonnik [g]: 17,3 | 2509              |  |  |  |
| środa 16-09-2026                                                       | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica drobiowa 2 plastry /so, g <sub>gluc</sub> s, s, m, * /<br>Deser owocowy 1 szt. | Zupa ryżowa 300 ml /s, * /,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g <sub>gluc</sub> * /<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Kalafior gotowany 120 g /* /                             | Weka 100 g /g <sub>gluc</sub><br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/<br>Półdevica sopocka 2 plastry /so, * /<br>Sałata lodowa 50 g                    | Jabłko 1 szt.                                   | Energia [kcal]: 1755 Węglowodany [g]: 261,5<br>Białko [g]: 72,6 w tym cukry [g]: 59,0<br>Tłuszcz [g]: 53,1 Sód [mg]: 1416<br>w tym NKT [g]: 22,6 Błonnik [g]: 17,5 | 2501              |  |  |  |
| Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /* /. Do obiadu herbata owocowa. |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                    |                   |  |  |  |