

Jadłospis na 17.10-26.10.2026									
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 75,42		Tłuszcz [g]: 73,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 28,23		Węglowodany [g]: 268,6 w tym cukry [g]: 36,8		Sód [mg]: 1324,1	
Energia [kcal]: 1967,9		Białko [%E]: 15%		Tłuszcz [%E]: 34%		Węglowodany [%E]: 55%		Potas [mg] 2246,6	
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{1pot} , m, s, so,*/ Dziem 1 szt		Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml / s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 180 g /m, g _{1pot} i/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g		Jabłko 1 szt.	
niedziela 18-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{1pot} , m, s, so,*/ Borówki 125 g		Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 160 g /g _{1pot} */ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1pot} */ Cukinia pieczona 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopoka 2 plastry /so,*/ Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt.	
poniedziałek 19-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1pot} s, m, */ Deser owocowy 1 szt.		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{1pot} */, Ryż biały 160 g /*/ Pulpet wieprzowy 100 g / g _{1pot} i,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 80 /m/, Roszponka 10 g		Jabłko pieczone 1 szt.	
wtorek 20-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopoka 2 plastry /so, */, Ogórek 100 g		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pieś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{1pot} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Borówki 125 g		Jabłko pieczone 1 szt.	
środa 21-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1pot} s, m, */ Deser owocowy 1 szt.		Zupa ziemniaczanka 300 ml /s,*/, Schab w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{1pot} */ Ryż biały 160 g /*/ Mix sałat 80 g		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopoka 2 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g		Jabłko pieczone 1 szt.	
czwartek 22-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/, Borówki 125 g		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pot} i, s, */, Ryż biały 160 g /*/ Udka pieczone 1 szt. /*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g		Jabłko pieczone 1 szt.	
piątek 23-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 30 g /m/, Twaróg 80 /m/, Deser owocowy 1 szt.		Zupa grysikowa 300 ml /g _{1pot} */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ryż biały 160 g /*/ Mix sałat 100 g		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Roszponka 10 g		Jabłko 1 szt.	
sobota 24-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{1pot} s, m, */ Dziem 1 szt /*/		Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml / s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{1pot} s,i,*/ Sałata lodowa 50 g		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g		Jabłko pieczone 1 szt.	
niedziela 25-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{1pot} , m, s, so,*/ Borówki 125 g		Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Ryż biały 160 g /*/ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{1pot} s,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopoka 2 plastry /so,*/ Roszponka 10 g		Jabłko 1 szt.	
poniedziałek 26-10-2026		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{1pot} , m, s, so,*/ Borówki 125 g		Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 160 g /g _{1pot} */ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1pot} */ Cukinia pieczona 120 g /*/		Weka 100 g /g _{1pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopoka 2 plastry /so,*/ Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt.	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									