Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 74,13	**Tłuszcz [g]: 71,23**	**Węglowodany [g]: 263,8**		**Sód [mg]: 1258,9**	**Błonnik [g]: 18,7**		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 28,92	*w tym cukry [g]:* **41,1**					
Energia [kcal]: 1926	**Białko [%E]: 15%**	**Tłuszcz [%E]: 33%**	**Węglowodany [%E]: 55%**		**Potas [mg]** 2114,8			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
wtorek 27-10-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Ogórek zielony 100 g	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Borówki 125g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1875 Białko [g]: 70,8 Tłuszcz [g]: 72,8 *w tym NKT [g]: 32,3*	Węglowodany [g]: 253,0 *w tym cukry [g]: 37,4* Sód [mg]: 1522 Błonnik [g]: 20,4	2545		
środa 28-10-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */, Schab gotowany 70 g /*/ Ryż biały 160 g /*/ Mix sałat 80 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1935 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 62,6 *w tym NKT [g]: 24,8*	Węglowodany [g]: 284,5 *w tym cukry [g]: 60,3* Sód [mg]: 1182 Błonnik [g]: 16,8	1994		
czwartek 29-10-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{pzz}$, j, s, */, Ryż biały 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /gl$_{psz}$,s,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Mix sałat 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1918 Białko [g]: 79 Tłuszcz [g]: 61,7 *w tym NKT [g]: 27,4*	Węglowodany [g]: 279,9 *w tym cukry [g]: 38* Sód [mg]: 1192 Błonnik [g]: 20,6	1740		
piątek 30-10-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 30 g /m/, Twaróg 80 /m/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /gl$_{pzz}$,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ryż biały 160 g /*/ Mix sałat 100 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{pzz}$,m,s,so,*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2046 Białko [g]: 80,6 Tłuszcz [g]: 89,7 *w tym NKT [g]: 39*	Węglowodany [g]: 241,1 *w tym cukry [g]: 22,6* Sód [mg]: 1328 Błonnik [g]: 13,3	1569		
sobota 31-10-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Ryż biały 160 g /*/ Pulpet drobiowy 100 g /gl$_{pzz}$,j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1888 Białko [g]: 64,6 Tłuszcz [g]: 83,9 w tym NKT [g]: *22,7*	Węglowodany [g]: 237,3 w tym cukry [g]: *35,1* Sód [mg]: 1542 Błonnik [g]: 19,6	2578		
niedziela 01-11-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz, m, s, so,*/ Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{pcz}$, */ Schab gotowany 70 g /*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2091 Białko [g]: 81,1 Tłuszcz [g]: 77,4 w tym NKT [g]: *28,9*	Węglowodany [g]: 288,1 w tym cukry [g]: *35,8* Sód [mg]: 1634 Błonnik [g]: 22,8	2434		
poniedziałek 02-11-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{pzz}$, */, Ryż biały 160 g /* Pulpet wieprzowy 100 g / gl$_{pzz}$, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 80 /m/, Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2039 Białko [g]: 78,8 Tłuszcz [g]: 69,1 *w tym NKT [g]: 29,61*	Węglowodany [g]: 293,2 *w tym cukry [g]: 48,9* Sód [mg]: 1493 Błonnik [g]: 20,5	2009		
wtorek 03-11-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Ogórek 100 g	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Borówki 125g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1875 Białko [g]: 70,8 Tłuszcz [g]: 72,8 *w tym NKT [g]: 32,3*	Węglowodany [g]: 253,0 *w tym cukry [g]: 37,4* Sód [mg]: 1522 Błonnik [g]: 20,4	2545		
środa 04-11-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, gl$_{psz}$, s, m, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */, Schab gotowany 70 g /*/ Ryż biały 160 g /*/ Mix sałat 80 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1935 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 62,6 *w tym NKT [g]: 24,8*	Węglowodany [g]: 284,5 *w tym cukry [g]: 60,3* Sód [mg]: 1182 Błonnik [g]: 16,8	1994		
czwartek 05-11-2026	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{pzz}$, j, s, */, Ryż biały 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /gl$_{psz}$,s,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{pzz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, glpsz, s, m, */ Mix sałat 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1918 Białko [g]: 79 Tłuszcz [g]: 61,7 *w tym NKT [g]: 27,4*	Węglowodany [g]: 279,9 *w tym cukry [g]: 38* Sód [mg]: 1192 Błonnik [g]: 20,6	1740		

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.