

Jadłospis na 07.10-16.10.2026											
Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
		Białko [g]: 76,37		Tłuszcz [g]: 71,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 29,56		Węglowodany [g]: 265,0 w tym cukry [g]: 38,8		Sód [mg]: 1213,5		Błonnik [g]: 18,4	
Energia [kcal]: 1943,5		Białko [%E]: 16%		Tłuszcz [%E]: 33%		Węglowodany [%E]: 55%		Potas [mg] 2083			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 07-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Zupa ryżowa 300 ml /s,*/		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 1804	Węglowodany [g]: 268,3
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{pot} s, s, m, */ Deser owocowy 1 szt.			Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pot} s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalaflor gotowany 120 g /*/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Sałata 50 g				Białko [g]: 72,9 w tym cukry [g]: 60,4 Tłuszcz [g]: 55,4 Sód [mg]: 1202 w tym NKT [g]: 22,2 Błonnik [g]: 17,8	2459
czwartek 08-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pot} i, s, */		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 1918	Węglowodany [g]: 279,9
	Masło 15 g /m/, Twaróg 100 m/, Borówki 125 g			Ryż biały 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /g _{pot} s,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{pot} s, s, m, */ Sałata 50 g				Białko [g]: 79 w tym cukry [g]: 38 Tłuszcz [g]: 61,7 Sód [mg]: 1192 w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 20,6	1740
piątek 09-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Zupa grysiłkowa 300 ml /g _{pot} s,*/		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2046	Węglowodany [g]: 241,1
	Masło 30 g /m/, Twaróg 80 m/, Deser owocowy 1 szt.			Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ryż biały 160 g /*/ Mix sałat 100 g		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 40 g /g _{pot} m,s,so,*/ Rozzpionka 10 g				Białko [g]: 80,6 w tym cukry [g]: 22,6 Tłuszcz [g]: 89,7 Sód [mg]: 1328 w tym NKT [g]: 39 Błonnik [g]: 13,3	1569
sobota 10-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2032	Węglowodany [g]: 273,6
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.			Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pot} s,i,*/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g				Białko [g]: 70,3 w tym cukry [g]: 21,4 Tłuszcz [g]: 81,1 Sód [mg]: 1270 w tym NKT [g]: 26,8 Błonnik [g]: 20,5	2480
niedziela 11-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2032	Węglowodany [g]: 296,5
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} s, m, s, so,*/ Borówki 125 g			Kasza jęczmienna 160 g /g _{pot} s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{pot} s,*/ Fasolka szparagowa 120 g		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Rozzpionka 10 g				Białko [g]: 81,4 w tym cukry [g]: 35,5 Tłuszcz [g]: 68,4 Sód [mg]: 1646 w tym NKT [g]: 25,2 Błonnik [g]: 26,2	2580
poniedziałek 12-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Krupnik 300 ml /g _{pot} s,*/		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2026	Węglowodany [g]: 290,7
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{pot} s, s, m, */ Deser owocowy 1 szt.			Ryż biały 160 g /*/ Pulpet wieprzowy 100 g /g _{pot} i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Masło 15 g /m/, Twaróg 80 m/, Rozzpionka 10 g				Białko [g]: 77,9 w tym cukry [g]: 48,5 Tłuszcz [g]: 69,1 Sód [mg]: 1474 w tym NKT [g]: 29,6 Błonnik [g]: 20,3	2134
wtorek 13-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2069	Węglowodany [g]: 267,2
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Ogórek zielony 100 g			Ryż biały 160 g /*/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pot} s,*/ Mix sałat 120 g /*/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Borówki 125g				Białko [g]: 77,1 w tym cukry [g]: 43,2 Tłuszcz [g]: 84,6 Sód [mg]: 1501 w tym NKT [g]: 36,8 Błonnik [g]: 18,8	2100
środa 14-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Zupa ryżowa 300 ml /s,*/		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 1804	Węglowodany [g]: 268,3
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{pot} s, s, m, */ Deser owocowy 1 szt.			Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pot} s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalaflor gotowany 120 g /*/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Sałata 50 g				Białko [g]: 72,9 w tym cukry [g]: 60,4 Tłuszcz [g]: 55,4 Sód [mg]: 1202 w tym NKT [g]: 22,2 Błonnik [g]: 17,8	2459
czwartek 15-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pot} i, s, */		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 1918	Węglowodany [g]: 279,9
	Masło 15 g /m/, Twaróg 100 m/, Borówki 125 g			Ryż biały 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /g _{pot} s,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, g _{pot} s, s, m, */ Sałata 50 g				Białko [g]: 79 w tym cukry [g]: 38 Tłuszcz [g]: 61,7 Sód [mg]: 1192 w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 20,6	1740
piątek 16-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /			Zupa grysiłkowa 300 ml /g _{pot} s,*/		Weka 100 g /g _{pot} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2046	Węglowodany [g]: 241,1
	Masło 30 g /m/, Twaróg 80 m/, Deser owocowy 1 szt.			Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ryż biały 160 g /*/ Mix sałat 100 g		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 m/, Połędwica drobiowa 40 g /g _{pot} m,s,so,*/ Rozzpionka 10 g				Białko [g]: 80,6 w tym cukry [g]: 22,6 Tłuszcz [g]: 89,7 Sód [mg]: 1328 w tym NKT [g]: 39 Błonnik [g]: 13,3	1569
Do wszystkich posiłków herbatą 250 ml /*/. Do obiadu herbatą owocową.											