Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]:	**74,81**	**Tłuszcz [g]:**	**71,15**	**Węglowodany [g]:**	**269,3**			
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	29,22	*w tym cukry [g]:*	**40,8**	**Sód [mg]:**	**1259,7**	**Błonnik [g]:** 18,8
Energia [kcal]:	**1950,4**	**Białko [%E]:**	**15%**	**Tłuszcz [%E]:**	**33%**	**Węglowodany [%E]:**	**55%**	**Potas [mg]** 2154,7	

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ 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$_{psz}$, */, Ryż biały 160 g /* Pulpet wieprzowy 100 g / gl$_{psz}$, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 80 /m/, Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2039 Węglowodany [g]: 293,2 Białko [g]: 78,8 *w tym cukry [g]: 48,9* Tłuszcz [g]: 69,1 Sód [mg]: 1493 *w tym NKT [g]: 29,61* Błonnik [g]: 20,5
wtorek 17-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ 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$_{psz}$/ 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 Węglowodany [g]: 253,0 Białko [g]: 70,8 *w tym cukry [g]: 37,4* Tłuszcz [g]: 72,8 Sód [mg]: 1522 *w tym NKT [g]: 32,3* Błonnik [g]: 20,4
środa 18-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ 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$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1935 Węglowodany [g]: 284,5 Białko [g]: 72,3 *w tym cukry [g]: 60,3* Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 1182 *w tym NKT [g]: 24,8* Błonnik [g]: 16,8
czwartek 19-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/, Borówki 125 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$, j, s, */, Ryż biały 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /gl$_{psz}$,s,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ 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 Węglowodany [g]: 279,9 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
piątek 20-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 30 g /m/, Twaróg 80 /m/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /gl$_{psz}$,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ryż biały 160 g /*/ Mix sałat 100 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$,m,s,so,*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2046 Węglowodany [g]: 241,1 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
sobota 21-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$,s,j,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2024 Węglowodany [g]: 281,5 Białko [g]: 72,5 w tym cukry [g]: 21,5 Tłuszcz [g]: 75,7 Sód [mg]: 1268 w tym NKT [g]: 23,5 Błonnik [g]: 20,7
niedziela 22-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/ Borówki 125 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{JęCz}$, */ Schab gotowany 70 g /*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2091 Węglowodany [g]: 288,1 Białko [g]: 81,1 w tym cukry [g]: 35,8 Tłuszcz [g]: 77,4 Sód [mg]: 1634 w tym NKT [g]: 28,9 Błonnik [g]: 22,8
poniedziałek 23-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, glpsz, s, m, */ Deser owocowy 1 szt.	Krupnik 300 ml /gl$_{JęCz}$, s */, Ryż biały 160 g /*/, Pulpet wieprzowy 100 g / gl$_{psz}$, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 80 /m/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2026 Węglowodany [g]: 290,7 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
wtorek 24-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ 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$_{psz}$/ 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 Węglowodany [g]: 253,0 Białko [g]: 70,8 *w tym cukry [g]: 37,4* Tłuszcz [g]: 72,8 Sód [mg]: 1522 *w tym NKT [g]: 32,3* Błonnik [g]: 20,4
środa 25-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ 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$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1935 Węglowodany [g]: 284,5 Białko [g]: 72,3 *w tym cukry [g]: 60,3* Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 1182 *w tym NKT [g]: 24,8* Błonnik [g]: 16,8

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