Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta ubogopotasowa dla dzieci P14B

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 75,25	Tłuszcz [g]: 75,8	Węglowodany [g]: 262,8		Sód [mg]: 1290,4		Błonnik [g]: 18,6	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 29,61	*w tym cukry [g]:* 35,5					
Energia [kcal]: 1968	Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 53%		Potas [mg] 2158			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
piątek 06-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 30 g /m/, Twaróg 80 /m/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /gl_{pszy}*/ 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_{pszy}, 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 07-11-2026	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_{pszy},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 Białko [g]: 72,5 Tłuszcz [g]: 75,7 w tym NKT [g]: 23,5	Węglowodany [g]: 281,5 w tym cukry [g]: 21,5 Sód [mg]: 1268 Błonnik [g]: 20,7	2583		
niedziela 08-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ 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} */ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Weka 100 g /glpsz/ 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 09-11-2026	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_{pcz}, 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 Białko [g]: 77,9 Tłuszcz [g]: 69,1 *w tym NKT [g]: 29,6*	Węglowodany [g]: 290,7 *w tym cukry [g]: 48,5* Sód [mg]: 1474 Błonnik [g]: 20,3	2134		
wtorek 10-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Ogórek 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pierś gotowana 70 g /*/ Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, glpsz, s, m, */ Borówki 125g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1875 Białko [g]: 70,8 Tłuszcz [g]: 72,8 *w tym NKT [g]: 32,33*	Węglowodany [g]: 253,0 *w tym cukry [g]: 37,4* Sód [mg]: 1522 Błonnik [g]: 20,4	2545		
środa 11-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, glpsz, s, m, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczanka 300 ml /s, */, Schab w sosie jarzynowym 180 g /s,gl_{psz},*/ 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, */, Sałata 50 g	Jabłko 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 12-11-2026	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 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /so, glpsz, s, m, */ Sałata 50 g	Jabłko 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 13-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 30 g /m/, Twaróg 80 /m/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /gl_{pszy}*/ 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_{pszy}, 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 14-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{pszy}, m, s, so,*/ Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 180 g /m, gl_{pszy}, j/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Papryka ¼ szt.	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 15-11-2026	Weka 100 g /glpsz/ 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} */ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Weka 100 g /glpsz/ 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		

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