

Jadłospis na 31.03-09.04.2026						
Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2026,9	Białko [g]: 77,3	Tłuszcz [g]: 74,59 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,54</i>	Węglowodany [g]: 284,7 <i>w tym cukry [g]: 44,13</i>	Sód [mg]: 1842,8	Błonnik [g]: 25,0	
	Białko [g/1000 kcal]: 38,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,8 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,7</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 140,5 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 21,8</i>			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 31-03-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Dziem 2 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa brokietowa z ziemniakami 300 ml /s,* /, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pszl} * / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,* /	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1915 Białko [g]: 71,1 <i>w tym cukry [g]: 37,4</i> Tłuszcz [g]: 73,8 <i>w tym NKT [g]: 13,8</i>	Węglowodany [g]: 269,3 Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8
środa 01-04-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 50 g /so,* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s,* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszl} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 <i>w tym cukry [g]: 50,6</i> Tłuszcz [g]: 67,3 <i>w tym NKT [g]: 14,0</i>	Węglowodany [g]: 303,7 Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5
czwartek 02-04-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,* /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,* /, Marchew tarta 120 g /ds. /	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 <i>w tym cukry [g]: 26</i> Tłuszcz [g]: 85,8 <i>w tym NKT [g]: 17,6</i>	Węglowodany [g]: 241 Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4
piątek 03-04-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Dziem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Barszcz czerwony 300 ml /s /, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s /	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 69,5 <i>w tym cukry [g]: 69,5</i> Tłuszcz [g]: 69,5 <i>w tym NKT [g]: 14,48</i>	Węglowodany [g]: 304,2 Sód [mg]: 2218 Błonnik [g]: 27,8
sobota 04-04-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Dziem 1 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,* /, Makaron z jabłkiem i jogurtem wegańskim /g _{pszl}	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Schab pieczony 50 g, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2222 Białko [g]: 77,3 <i>w tym cukry [g]: 39,9</i> Tłuszcz [g]: 91,2 <i>w tym NKT [g]: 21,5</i>	Węglowodany [g]: 300 Sód [mg]: 1486 Błonnik [g]: 28,6
niedziela 05-04-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Roszponka 10 g	Rosół z makaronem 300 ml /g _{pszl} * /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Ryż biały 160 g /* /, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,* /, Cukinia 120 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 74,2 <i>w tym cukry [g]: 50,4</i> Tłuszcz [g]: 66,9 <i>w tym NKT [g]: 13,7</i>	Węglowodany [g]: 301,3 Sód [mg]: 1951 Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 06-04-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s,* /, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pszl} * / Kasza jęczmienna 160 g /g _l jęcz,* / Mix warzyw gotowanych 150 g	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,* /, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Białko [g]: 72,4 <i>w tym cukry [g]: 53,5</i> Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]: 14,9</i>	Węglowodany [g]: 313,5 Sód [mg]: 1759 Błonnik [g]: 24,3
wtorek 07-04-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Dziem 2 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa kukurydziana 300 ml /s,* /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,* /	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1915 Białko [g]: 71,1 <i>w tym cukry [g]: 37,4</i> Tłuszcz [g]: 73,8 <i>w tym NKT [g]: 13,8</i>	Węglowodany [g]: 269,3 Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8
środa 08-04-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 50 g /so,* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Zupa szpiankowa z ziemniakami 300 ml /s /, Pierś z indyka w sosie jarzynowym 180 g /g _l pszl s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 <i>w tym cukry [g]: 50,6</i> Tłuszcz [g]: 67,3 <i>w tym NKT [g]: 14,0</i>	Węglowodany [g]: 303,7 Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5
czwartek 09-04-2026	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /g _l pszl,* /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew tarta 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 <i>w tym cukry [g]: 26</i> Tłuszcz [g]: 85,8 <i>w tym NKT [g]: 17,6</i>	Węglowodany [g]: 241 Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4