

Jadłospis na 30.05-08.06.2026

Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 73,58	Tłuszcz [g]: 58,62 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,10</i>	Węglowodany [g]: 298,5 <i>w tym cukry [g]: 58,4</i>	Sód [mg]: 1754	Błonnik [g]: 27,5
Energia [kcal]: 1917,2	Białko [g/1000 kcal]: 38,4	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 30,6 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,6</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 155,7 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,5</i>		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
sobota 30-05-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml / s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1qcz} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g Buraczki na gęsto 120 g /g _{ps2} /	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1817 Węglowodany [g]: 302,6 Białko [g]: 56,5 <i>w tym cukry [g]: 42,5</i> Tłuszcz [g]: 54,5 Sód [mg]: 1926 <i>w tym NKT [g]: 22,0 Błonnik [g]: 30,1</i>
niedziela 31-05-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż brązowy 160 g */ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{1ps2} s, */ Fasolka gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica sopocka 30 g /so, */, Cukinia duszona 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2026 Węglowodany [g]: 325,0 Białko [g]: 77,6 <i>w tym cukry [g]: 71,1</i> Tłuszcz [g]: 58,5 Sód [mg]: 1997 <i>w tym NKT [g]: 24,7 Błonnik [g]: 30,7</i>
poniedziałek 01-06-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{1ps2} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{1ps2} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1833 Węglowodany [g]: 279,9 Białko [g]: 77,7 <i>w tym cukry [g]: 52,8</i> Tłuszcz [g]: 54,6 Sód [mg]: 1,9 <i>w tym NKT [g]: 22 Błonnik [g]: 25,1</i>
wtorek 02-06-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1985 Węglowodany [g]: 303,1 Białko [g]: 71,2 <i>w tym cukry [g]: 76,6</i> Tłuszcz [g]: 65,3 Sód [mg]: 1856 <i>w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 27,7</i>
środa 03-06-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica sopocka 30 g /so, */, Marchewki mini gotowana 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812 Węglowodany [g]: 278,2 Białko [g]: 75,3 <i>w tym cukry [g]: 49,6</i> Tłuszcz [g]: 53,6 Sód [mg]: 1928 <i>w tym NKT [g]: 22,1 Błonnik [g]: 24</i>
czwartek 04-06-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1ps2} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g _{1ps2} s, */, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g		Energia [kcal]: 1999 Węglowodany [g]: 302,0 Białko [g]: 75,3 <i>w tym cukry [g]: 68,3</i> Tłuszcz [g]: 66 Sód [mg]: 1902 <i>w tym NKT [g]: 28 Błonnik [g]: 28,4</i>
piątek 05-06-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */ Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1815 Węglowodany [g]: 273,0 Białko [g]: 78,6 <i>w tym cukry [g]: 56,6</i> Tłuszcz [g]: 55,4 Sód [mg]: 2051 <i>w tym NKT [g]: 22,5 Błonnik [g]: 25,4</i>
sobota 06-06-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml / m, s, */, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{1ps2} j, s, */	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1989 Węglowodany [g]: 306,0 Białko [g]: 67,9 <i>w tym cukry [g]: 42,3</i> Tłuszcz [g]: 64,9 Sód [mg]: 1914 <i>w tym NKT [g]: 25,5 Błonnik [g]: 25,8</i>
niedziela 07-06-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g /g _{1qcz} */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{1ps2} s, */ Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica sopocka 30 g /so, */, Cukinia duszona 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2026 Węglowodany [g]: 325,0 Białko [g]: 77,6 <i>w tym cukry [g]: 71,1</i> Tłuszcz [g]: 58,5 Sód [mg]: 1997 <i>w tym NKT [g]: 24,7 Błonnik [g]: 30,7</i>
poniedziałek 08-06-2026	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1qcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{ps2} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połudwica drobiowa 30 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1870 Węglowodany [g]: 289,7 Białko [g]: 78,1 <i>w tym cukry [g]: 53,1</i> Tłuszcz [g]: 54,9 Sód [mg]: 1967 <i>w tym NKT [g]: 22,1 Błonnik [g]: 27</i>