

Jadłospis na 20-29.05.2026
Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 1912,2		Białko [g]: 75,32		Tłuszcz [g]: 59,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,49		Węglowodany [g]: 293,0 w tym cukry [g]: 59,21		Sód [mg]: 1949,6		Błonnik [g]: 26,7		
Białko [g/1000 kcal]: 39,4		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,8		Węglowodany [g/1000 kcal]: 153,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 31,0								
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE							
środa 20-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl _{pszt} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Marchewki mini gotowana 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812	Węglowodany [g]: 278,2	Białko [g]: 75,3	w tym cukry [g]: 49,6	Tłuszcz [g]: 53,6	Sód [mg]: 1928	w tym NKT [g]: 22,1	Błonnik [g]: 24
czwartek 21-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{pszt} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{pszt} s, */, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1999	Węglowodany [g]: 302,0	Białko [g]: 75,3	w tym cukry [g]: 68,3	Tłuszcz [g]: 66	Sód [mg]: 1902	w tym NKT [g]: 28	Błonnik [g]: 28,4
piątek 22-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, */ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1815	Węglowodany [g]: 273,0	Białko [g]: 78,6	w tym cukry [g]: 56,6	Tłuszcz [g]: 55,4	Sód [mg]: 2051	w tym NKT [g]: 22,5	Błonnik [g]: 25,4
sobota 23-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml / m,s, */, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszt} j, s, */	Weka 100 g /gl _{pszt} / 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	w tym cukry [g]: 42,3	Tłuszcz [g]: 64,9	Sód [mg]: 1914	w tym NKT [g]: 25,5	Błonnik [g]: 25,8
niedziela 24-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} s, */ Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Cukinia duszona 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2026	Węglowodany [g]: 325,0	Białko [g]: 77,6	w tym cukry [g]: 71,1	Tłuszcz [g]: 58,5	Sód [mg]: 1997	w tym NKT [g]: 24,7	Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 25-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1870	Węglowodany [g]: 289,7	Białko [g]: 78,1	w tym cukry [g]: 53,1	Tłuszcz [g]: 54,9	Sód [mg]: 1967	w tym NKT [g]: 22,1	Błonnik [g]: 27
wtorek 26-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica 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, gl _{pszt} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1985	Węglowodany [g]: 303,1	Białko [g]: 71,2	w tym cukry [g]: 76,6	Tłuszcz [g]: 65,3	Sód [mg]: 1856	w tym NKT [g]: 27,4	Błonnik [g]: 27,7
środa 27-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl _{pszt} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Marchewki mini gotowana 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812	Węglowodany [g]: 278,2	Białko [g]: 75,3	w tym cukry [g]: 49,6	Tłuszcz [g]: 53,6	Sód [mg]: 1928	w tym NKT [g]: 22,1	Błonnik [g]: 24
czwartek 28-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{pszt} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{pszt} s, */, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1999	Węglowodany [g]: 302,0	Białko [g]: 75,3	w tym cukry [g]: 68,3	Tłuszcz [g]: 66	Sód [mg]: 1902	w tym NKT [g]: 28	Błonnik [g]: 28,4
piątek 29-05-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, */ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1815	Węglowodany [g]: 273,0	Białko [g]: 78,6	w tym cukry [g]: 56,6	Tłuszcz [g]: 55,4	Sód [mg]: 2051	w tym NKT [g]: 22,5	Błonnik [g]: 25,4