

Jadłospis na 30.05-08.05.2026

Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 1748,065	Białko [g]: -88,907	Tłuszcz [g]: -150,37 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: -262,70</i>	Węglowodany [g]: 349,7 <i>w tym cukry [g]: 138,28</i>	Sód [mg]: 1717,3	Błonnik [g]: 139,4
	Białko [g/1000 kcal]: -50,9	Tłuszcz [g/1000 kcal]: -86,0 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: -150,3</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 200,0 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 79,1</i>		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
sobota 30-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Dżem 1 szt. /*/ , Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,g _{pszt} */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} */ Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszt} /	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2222 Węglowodany [g]: 300 Białko [g]: 77,3 w tym cukry [g]: 39,9 Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1486 w tym NKT [g]: 21,5 Błonnik [g]: 28,6
niedziela 31-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/, Ryż biały 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: -962,35 Węglowodany [g]: 848,45 Białko [g]: -1564,67 w tym cukry [g]: 955,2 Tłuszcz [g]: -2166,99 Sód [mg]: 1061,95 w tym NKT [g]: -2769,31 Błonnik [g]: 1168,7
poniedziałek 01-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s,g _{pszt} */ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2001 Węglowodany [g]: 303,8 Białko [g]: 72 w tym cukry [g]: 53,2 Tłuszcz [g]: 64,2 Sód [mg]: 1756 w tym NKT [g]: 14,8 Błonnik [g]: 22,4
wtorek 02-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pszt} */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Borówki 125 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 52,4 Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8
środa 03-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszt} , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5
czwartek 04-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g _{pszt} */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: 26 Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4
piątek 05-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Botwinka 300 ml /s/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 304,2 Białko [g]: 69,5 w tym cukry [g]: 69,5 Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 2218 w tym NKT [g]: 14,48 Błonnik [g]: 27,8
sobota 06-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/ , Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszt} , s,*/	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Węglowodany [g]: 292,3 Białko [g]: 69,2 w tym cukry [g]: 32,1 Tłuszcz [g]: 79,6 Sód [mg]: 1434 w tym NKT [g]: 17,5 Błonnik [g]: 25,4
niedziela 07-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} */, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 08-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{jęcz} */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Węglowodany [g]: 313,5 Białko [g]: 72,4 w tym cukry [g]: 53,5 Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 1759 w tym NKT [g]: 14,9 Błonnik [g]: 24,3