

Jadłospis na 20-29.05.2026					
Dieta skazowa dla dorosłych DO2/ML/LA/JA					
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY					
Energia [kcal]: 2031	Białko [g]: 76,45	Tłuszcz [g]: 73,05 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,21</i>	Węglowodany [g]: 289,3 <i>w tym cukry [g]: 48,06</i>	Sód [mg]: 1910,2	Błonnik [g]: 24,6
	Białko [g/1000 kcal]: 37,6	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,0 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,5</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 142,5 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 23,7</i>		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
środa 20-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 50 g /so,* /, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ^l _{pszt} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 50,6</i> Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 <i>w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5</i>
czwartek 21-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /g ^l _{pszt} * /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 26</i> Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 <i>w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4</i>
piątek 22-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 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 ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 69,5</i> Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 2218 <i>w tym NKT [g]: 14,48 Błonnik [g]: 27,8</i>
sobota 23-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Dżem 1 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorom 300 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ^l _{pszt} s,* /	Weka 100 g /g ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 32,1</i> Tłuszcz [g]: 79,6 Sód [mg]: 1434 <i>w tym NKT [g]: 17,5 Błonnik [g]: 25,4</i>
niedziela 24-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,* /, Kasza jęczmienna 160 g /g ^l _{pszt} * /, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 50,4</i> Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 <i>w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6</i>
poniedziałek 25-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ^l _{pszt} * /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 53,5</i> Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 1759 <i>w tym NKT [g]: 14,9 Błonnik [g]: 24,3</i>
wtorek 26-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{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 ^l _{pszt} * / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 52,4</i> Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 <i>w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8</i>
środa 27-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 50 g /so,* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s,* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ^l _{pszt} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 50,6</i> Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 <i>w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5</i>
czwartek 28-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /g ^l _{pszt} * /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 26</i> Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 <i>w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4</i>
piątek 29-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 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 ^l _{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 <i>w tym cukry [g]: 69,5</i> Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 2218 <i>w tym NKT [g]: 14,48 Błonnik [g]: 27,8</i>