

Jadłospis na 30.05-08.05.2026						
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2118,4	Białko [g]: 103,5		Tłuszcz [g]: 65,72	Węglowodany [g]: 302,8		Sód [mg]: 660,08
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,25	w tym cukry [g]: 62,4		
	Białko [g/1000 kcal]: 48,9		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,0	Węglowodany [g/1000 kcal]: 143,0		
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,9	w tym cukry [g/1000 kcal]: 29,5		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 30-05-2026	Weka 100 g /g _{psst} /, Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{psst} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} j, */ Buraczki na gęsto 120 g /g _{psst} /	Weka 100 g /g _{psst} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Schab pieczony 50 g /so, */ Marchew mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2041 Węglowodany [g]: 305,1 Białko [g]: 104,1 w tym cukry [g]: 44,6 Tłuszcz [g]: 56,9 Sód [mg]: 2433 w tym NKT [g]: 22,6 Błonnik [g]: 30,1	
niedziela 31-05-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst} s, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Cukinia 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2293 Węglowodany [g]: 331,9 Białko [g]: 108,1 w tym cukry [g]: 77,7 Tłuszcz [g]: 71,7 Sód [mg]: 2,8 w tym NKT [g]: 31,2 Błonnik [g]: 30,7	
poniedziałek 01-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} /, Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{psst} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{psst} /, Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1989 Węglowodany [g]: 283,1 Białko [g]: 100,4 w tym cukry [g]: 55,3 Tłuszcz [g]: 60,3 Sód [mg]: 2073 w tym NKT [g]: 23,8 Błonnik [g]: 25,1	
wtorek 02-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15g /m/, jajko 1 szt. Połędwica drobiowa 50 g /so, */ Marchewki mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2128 Węglowodany [g]: 303,5 Białko [g]: 92,7 w tym cukry [g]: 76,6 Tłuszcz [g]: 71,5 Sód [mg]: 2,2 w tym NKT [g]: 29,2 Błonnik [g]: 27,7	
środa 03-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 287,2 Białko [g]: 113,7 w tym cukry [g]: 58,3 Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 2,7 w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 24	
czwartek 04-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{psst} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g _{psst} s, */, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2135 Węglowodany [g]: 304,4 Białko [g]: 103,9 w tym cukry [g]: 70,5 Tłuszcz [g]: 67,2 Sód [mg]: 2,2 w tym NKT [g]: 28,3 Błonnik [g]: 28,4	
piątek 05-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica sopocka 50 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 _{psst} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 279,9 Białko [g]: 109,1 w tym cukry [g]: 63,2 Tłuszcz [g]: 68,6 Sód [mg]: 2,8 w tym NKT [g]: 29,1 Błonnik [g]: 25,4	
sobota 06-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{psst} */ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst} s, */ Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Schab pieczony 50 g /so, */ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2114 Węglowodany [g]: 308,5 Białko [g]: 94,0 w tym cukry [g]: 44,5 Tłuszcz [g]: 66,0 Sód [mg]: 2,3 w tym NKT [g]: 25,8 Błonnik [g]: 25,8	
niedziela 07-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g /g _{psst} */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst} s, */ Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Cukinia 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2293 Węglowodany [g]: 331,9 Białko [g]: 108,1 w tym cukry [g]: 77,7 Tłuszcz [g]: 71,7 Sód [mg]: 2,8 w tym NKT [g]: 31,2 Błonnik [g]: 30,7	
poniedziałek 08-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} /, Jajko 1 szt. /j/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{psst} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2025 Węglowodany [g]: 292,8 Białko [g]: 100,8 w tym cukry [g]: 55,6 Tłuszcz [g]: 60,7 Sód [mg]: 2077 w tym NKT [g]: 23,9 Błonnik [g]: 27	