

Jadłospis na 20-29.05.2026					
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07					
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY					
Energia [kcal]: 2116,2	Białko [g]: 104,9	Tłuszcz [g]: 66,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,97	Węglowodany [g]: 298,0 w tym cukry [g]: 63,84	Sód [mg]: 209,97	Błonnik [g]: 26,7
	Białko [g/1000 kcal]: 49,6	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,2	Węglowodany [g/1000 kcal]: 140,8 w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,2		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
środa 20-05-2026	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/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so,*/ 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 21-05-2026	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} , 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 22-05-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica sopocka 50 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 /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]: 109,3 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 23-05-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiosem 300 ml /s,*/ Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{psst} , s,*/	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 24-05-2026	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,*/ 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 25-05-2026	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} ,*/ 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
wtorek 26-05-2026	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 27-05-2026	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/ Połędwica sopocka 50 g /so,*/ 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 28-05-2026	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} , 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 29-05-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica sopocka 50 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 /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]: 109,3 w tym cukry [g]: 63,2 Tłuszcz [g]: 68,6 Sód [mg]: 2,8 w tym NKT [g]: 29,1 Błonnik [g]: 25,4