

**Jadłospis na 09.06-18.06.2026**  
**Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02**

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:	
	73,44	59,31 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,63</i>	295,7 <i>w tym cukry [g]: 61,23</i>	1931	27,3	
Energia [kcal]:	Białko [g/1000 kcal]:	Tłuszcz [g/1000 kcal]:	Węglowodany [g/1000 kcal]:			
1912	38,4	31,0 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,9</i>	154,6 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 32,0</i>	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / 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 <sub>pszt</sub> */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1985 Białko [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 65,3 <i>w tym NKT [g]: 27,4</i>	Węglowodany [g]: 303,1 <i>w tym cukry [g]: 76,6</i> Sód [mg]: 1856 Błonnik [g]: 27,7
środa 10-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / 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 <sub>pszt</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafor gotowany 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Marchewki mini gotowana 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812 Białko [g]: 75,3 Tłuszcz [g]: 53,6 <i>w tym NKT [g]: 22,1</i>	Węglowodany [g]: 278,2 <i>w tym cukry [g]: 49,6</i> Sód [mg]: 1928 Błonnik [g]: 24
czwartek 11-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl <sub>pszt</sub> i, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>pszt</sub> s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1999 Białko [g]: 75,3 Tłuszcz [g]: 66 <i>w tym NKT [g]: 28,1</i>	Węglowodany [g]: 302,0 <i>w tym cukry [g]: 68,3</i> Sód [mg]: 1902 Błonnik [g]: 28,4
piątek 12-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 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 /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Kukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2185 Białko [g]: 78,6 Tłuszcz [g]: 55,4 <i>w tym NKT [g]: 22,5</i>	Węglowodany [g]: 273,0 <i>w tym cukry [g]: 56,6</i> Sód [mg]: 2051 Błonnik [g]: 25,4
sobota 13-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jęcz</sub> */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g Buraczki na gęsto 120 g /gl <sub>pszt</sub> /	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1817 Białko [g]: 56,5 Tłuszcz [g]: 54,5 <i>w tym NKT [g]: 22,0</i>	Węglowodany [g]: 302,6 <i>w tym cukry [g]: 42,5</i> Sód [mg]: 1926 Błonnik [g]: 30,1
niedziela 14-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż brązowy 160 g /*/ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>pszt</sub> s,*/ Fasolka gotowana 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Kukinia duszona 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2026 Białko [g]: 77,6 Tłuszcz [g]: 58,5 <i>w tym NKT [g]: 24,7</i>	Węglowodany [g]: 325,0 <i>w tym cukry [g]: 71,1</i> Sód [mg]: 1997 Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 15-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl <sub>pszt</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>pszt</sub> i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1870 Białko [g]: 78,1 Tłuszcz [g]: 54,9 <i>w tym NKT [g]: 22,1</i>	Węglowodany [g]: 289,7 <i>w tym cukry [g]: 53,1</i> Sód [mg]: 1967 Błonnik [g]: 27
wtorek 16-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / 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 <sub>pszt</sub> */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1985 Białko [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 65,3 <i>w tym NKT [g]: 27,4</i>	Węglowodany [g]: 303,1 <i>w tym cukry [g]: 76,6</i> Sód [mg]: 1856 Błonnik [g]: 27,7
środa 17-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / 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 <sub>pszt</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafor gotowany 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Marchewki mini gotowana 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812 Białko [g]: 75,3 Tłuszcz [g]: 53,6 <i>w tym NKT [g]: 22,1</i>	Węglowodany [g]: 278,2 <i>w tym cukry [g]: 49,6</i> Sód [mg]: 1928 Błonnik [g]: 24
czwartek 18-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl <sub>pszt</sub> i, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>pszt</sub> s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1999 Białko [g]: 75,3 Tłuszcz [g]: 66 <i>w tym NKT [g]: 28</i>	Węglowodany [g]: 302,0 <i>w tym cukry [g]: 68,3</i> Sód [mg]: 1902 Błonnik [g]: 28,4