

Jadłospis na 29.06-08.07.2026
Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 59,21 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,38</i>	Węglowodany [g]: 293,8 <i>w tym cukry [g]: 59,66</i>	Sód [mg]: 1740,1	Błonnik [g]: 26,6
Energia [kcal]: 1912,6		Białko [g/1000 kcal]: 39,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,0 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,7</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 153,6 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 31,2</i>	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 29-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pszt} */, Ziemniaki tuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszt} i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, */ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1833 Węglowodany [g]: 279,9 Białko [g]: 77,7 <i>w tym cukry [g]: 52,8</i> Tłuszcz [g]: 54,6 Sód [mg]: 1,9 <i>w tym NKT [g]: 22</i> Błonnik [g]: 25,1
wtorek 30-06-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszt} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1985 Węglowodany [g]: 303,1 Białko [g]: 71,2 <i>w tym cukry [g]: 76,6</i> Tłuszcz [g]: 65,3 Sód [mg]: 1856 <i>w tym NKT [g]: 27,4</i> Błonnik [g]: 27,7
środa 01-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszt} */ Ziemniaki tuczone 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Marchewki mini gotowana 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812 Węglowodany [g]: 278,2 Białko [g]: 75,3 <i>w tym cukry [g]: 49,6</i> Tłuszcz [g]: 65,3 Sód [mg]: 1928 <i>w tym NKT [g]: 22,1</i> Błonnik [g]: 24
czwartek 02-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszt} i, s, */, Ziemniaki tuczone 180 g, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g _{pszt} s, */, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1999 Węglowodany [g]: 302,0 Białko [g]: 75,3 <i>w tym cukry [g]: 68,3</i> Tłuszcz [g]: 64,9 Sód [mg]: 1902 <i>w tym NKT [g]: 28</i> Błonnik [g]: 28,4
piątek 03-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r, */ Ziemniaki tuczone 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, */ Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1815 Węglowodany [g]: 273,0 Białko [g]: 78,6 <i>w tym cukry [g]: 56,6</i> Tłuszcz [g]: 55,4 Sód [mg]: 2051 <i>w tym NKT [g]: 22,5</i> Błonnik [g]: 25,4
sobota 04-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /m, s, */, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszt} i, s, */	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plastry /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1989 Węglowodany [g]: 306,0 Białko [g]: 67,9 <i>w tym cukry [g]: 42,3</i> Tłuszcz [g]: 64,9 Sód [mg]: 1914 <i>w tym NKT [g]: 25,5</i> Błonnik [g]: 25,8
niedziela 05-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljęcz} , */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszt} s, */ Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Cukinia duszona 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2026 Węglowodany [g]: 325,0 Białko [g]: 77,6 <i>w tym cukry [g]: 71,1</i> Tłuszcz [g]: 58,5 Sód [mg]: 1997 <i>w tym NKT [g]: 24,7</i> Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 06-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{ljęcz} */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszt} i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1870 Węglowodany [g]: 289,7 Białko [g]: 78,1 <i>w tym cukry [g]: 53,1</i> Tłuszcz [g]: 54,9 Sód [mg]: 1967 <i>w tym NKT [g]: 22,1</i> Błonnik [g]: 27
wtorek 07-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszt} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1985 Węglowodany [g]: 303,1 Białko [g]: 71,2 <i>w tym cukry [g]: 76,6</i> Tłuszcz [g]: 65,3 Sód [mg]: 1856 <i>w tym NKT [g]: 27,4</i> Błonnik [g]: 27,7
środa 08-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszt} */ Ziemniaki tuczone 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Marchewki mini gotowana 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812 Węglowodany [g]: 278,2 Białko [g]: 75,3 <i>w tym cukry [g]: 49,6</i> Tłuszcz [g]: 65,3 Sód [mg]: 1928 <i>w tym NKT [g]: 22,1</i> Błonnik [g]: 24