

Jadłospis na 09.06-18.06.2026

Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

| | Białko [g]: -86,347 | Tłuszcz [g]: -148,7 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: -262,76</i> | Węglowodany [g]: 343,2 <i>w tym cukry [g]: 137,61</i> | | Sód [mg]: 1753,9 | Błonnik [g]: 139,5 |
|--------------------------|--|--|---|---|--|---|
| Energia [kcal]: 1746,765 | Białko [g/1000 kcal]: -49,4 | Tłuszcz [g/1000 kcal]: -85,1 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: -150,4</i> | Węglowodany [g/1000 kcal]: 196,5 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 78,8</i> | | | |
| Data | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE | |
| wtorek 09-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{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 ¹ _{pszt} */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Borówki 125 g | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 74,3 <i>w tym NKT [g]: 13,8</i> | Węglowodany [g]: 288,4 w tym cukry [g]: 52,4 Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8 |
| środa 10-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Soczek owocowy 1 szt. /* / | Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pszt} , s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szyńka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g | Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 <i>w tym NKT [g]: 14,0</i> | Węglowodany [g]: 303,7 w tym cukry [g]: 50,6 Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5 |
| czwartek 11-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopočka 3 plastry /* /, Deser owocowy 1 szt. /* / | Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{pszt} */, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew gotowana 120 g | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Mix sałat 10 g | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 <i>w tym NKT [g]: 17,6</i> | Węglowodany [g]: 241 w tym cukry [g]: 26 Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4 |
| piątek 12-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* / | Botwinka 300 ml /s /, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s / | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Roszponka 10 g | Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 69,5 Tłuszcz [g]: 69,5 <i>w tym NKT [g]: 14,48</i> | Węglowodany [g]: 304,2 w tym cukry [g]: 69,5 Sód [mg]: 2218 Błonnik [g]: 27,8 |
| sobota 13-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Dżem 1 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt. | Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,g ¹ _{pszt} */, Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{pszt} */ Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{pszt} / | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szyńka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 2222 Białko [g]: 77,3 Tłuszcz [g]: 91,2 <i>w tym NKT [g]: 21,5</i> | Węglowodany [g]: 300 w tym cukry [g]: 39,9 Sód [mg]: 1486 Błonnik [g]: 28,6 |
| niedziela 14-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* /, Mix sałat 10 g | Zupa ziemniaczana 300 ml /s /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/, Ryż biały 160 g /* /, Fasolka szparagowa 120 g | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szyńka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g | Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: -962,35 Białko [g]: -1564,67 Tłuszcz [g]: -2166,99 <i>w tym NKT [g]: -2769,31</i> | Węglowodany [g]: 848,45 w tym cukry [g]: 955,2 Sód [mg]: 1061,95 Błonnik [g]: 1168,7 |
| poniedziałek 15-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /* / | Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ¹ _{pszt} */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szyńka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g | Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2037 Białko [g]: 72,4 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]: 14,9</i> | Węglowodany [g]: 313,5 w tym cukry [g]: 53,5 Sód [mg]: 1759 Błonnik [g]: 24,3 |
| wtorek 16-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{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 ¹ _{pszt} */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Borówki 125 g | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 74,3 <i>w tym NKT [g]: 13,8</i> | Węglowodany [g]: 288,4 w tym cukry [g]: 52,4 Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8 |
| środa 17-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Soczek owocowy 1 szt. /* / | Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pszt} , s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szyńka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g | Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 <i>w tym NKT [g]: 14,0</i> | Węglowodany [g]: 303,7 w tym cukry [g]: 50,6 Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5 |
| czwartek 18-06-2026 | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopočka 3 plastry /* /, Deser owocowy 1 szt. /* / | Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{pszt} */, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew gotowana 120 g | Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Mix sałat 10 g | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 <i>w tym NKT [g]: 17,6</i> | Węglowodany [g]: 241 w tym cukry [g]: 26 Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4 |