

Jadłospis na 29.06-08.07.2026

Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 74,74	Tłuszcz [g]: 71,37 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 14,86</i>	Węglowodany [g]: 294,0 <i>w tym cukry [g]: 49,07</i>	Sód [mg]: 1802,7	Błonnik [g]: 24,7
Energia [kcal]: 2027,8	Białko [g/1000 kcal]: 36,9	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 35,2 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,3</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 145,0 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 24,2</i>		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 29-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl _{pszt} /* /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2001 Węglowodany [g]: 303,8 Białko [g]: 72 w tym cukry [g]: 53,2 Tłuszcz [g]: 64,2 Sód [mg]: 1756 w tym NKT [g]: 14,8 Błonnik [g]: 22,4
wtorek 30-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, s, /* /, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} /* / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Borówki 125 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 52,4 Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8
środa 01-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s, s, /* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} s, /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5
czwartek 02-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /gl _{pszt} /* /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: 26 Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4
piątek 03-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Botwinka 300 ml /s, s, /* /, Morszczuk w ziołach 100 g /s, r, /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s /	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 304,2 Białko [g]: 69,5 w tym cukry [g]: 69,5 Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 2218 w tym NKT [g]: 14,48 Błonnik [g]: 27,8
sobota 04-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Dżem 1 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem 300 ml /s, s, /* /, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszt} s, /* /	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Węglowodany [g]: 292,3 Białko [g]: 69,2 w tym cukry [g]: 32,1 Tłuszcz [g]: 79,6 Sód [mg]: 1434 w tym NKT [g]: 17,5 Błonnik [g]: 25,4
niedziela 05-07-2026	Weka 100 g /gl _{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, s, /* /, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{rcz} /* /, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /,	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 06-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /gl _{rcz} /* /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Węglowodany [g]: 313,5 Białko [g]: 72,4 w tym cukry [g]: 53,5 Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 1759 w tym NKT [g]: 14,9 Błonnik [g]: 24,3
wtorek 07-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, s, /* /, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} /* / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Borówki 125 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 52,4 Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8
środa 08-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s, s, /* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} s, /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5