

Jadłospis na 19.06-28.06.2026

Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 72,31	Tłuszcz [g]: 72,38 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,44</i>	Węglowodany [g]: 300,1 <i>w tym cukry [g]: 50,31</i>	Sód [mg]: 1817,8	Błonnik [g]: 24,9
Energia [kcal]: 2050,3	Białko [g/1000 kcal]: 35,3	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 35,3 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,5</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 146,3 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 24,5</i>		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 19-06-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s /, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ¹ _{pszt} / z jabłkami 200 g	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]: 2042 Węglowodany [g]: 354,8 Białko [g]: 45,3 w tym cukry [g]: 78,3 Tłuszcz [g]: 57,8 Sód [mg]: 1872 w tym NKT [g]: 13,17 Błonnik [g]: 23,1
sobota 20-06-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Dżem 1 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s, /* /, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ¹ _{pszt} s, /* /	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 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 21-06-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Mix sałat 10 g /Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, /* /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, /* /, Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{pszt} /* /, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{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 22-06-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Sałata lodowa 50 g, Deser 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, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g	Jabłko 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 23-06-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Soczek 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 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 24-06-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Deser 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, 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 25-06-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopočka 3 plastry /* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{pszt} /* /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udło 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 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 26-06-2026	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 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 27-06-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Dżem 1 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 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, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2222 Węglowodany [g]: 300 Białko [g]: 77,3 w tym cukry [g]: 39,9 Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1486 w tym NKT [g]: 21,5 Błonnik [g]: 28,6
niedziela 28-06-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /* / Mix sałat 10 g /Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 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, 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