

Jadłospis na 19.06-28.06.2026
Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:	
	74,24	59,29 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,52</i>	301,3 <i>w tym cukry [g]: 59,53</i>	1933	26,9	
Energia [kcal]:	Białko [g/1000 kcal]:	Tłuszcz [g/1000 kcal]:	Węglowodany [g/1000 kcal]:			
1939,8	38,3	30,6 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,6</i>	155,3 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,7</i>	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 19-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Makaron 160g /gl _{psz} , i/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2059	Węglowodany [g]: 308,5
sobota 20-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt. / Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / m, s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{psz} , i, s,*/	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Marchew mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1989	Węglowodany [g]: 306,0
niedziela 21-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */ Kasza jęczmienna 160 g /gl _{rcz} , */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, */ Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Cukinia duszona 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2026	Węglowodany [g]: 325,0
poniedziałek 22-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{rcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1870	Węglowodany [g]: 289,7
wtorek 23-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / 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 _{psz} , */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1985	Węglowodany [g]: 303,1
środa 24-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / 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 _{psz} , */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Marchewki mini gotowana 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812	Węglowodany [g]: 278,2
czwartek 25-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{psz} , i, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s, */, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1999	Węglowodany [g]: 302,0
piątek 26-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1815	Węglowodany [g]: 273,0
sobota 27-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt. /Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{rcz} , */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g Buraczki na gęsto 120 g /gl _{psz} /	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1817	Węglowodany [g]: 302,6
niedziela 28-06-2026	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż brązowy 160 g / */ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, */ Fasolka gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Cukinia duszona 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2026	Węglowodany [g]: 325,0