

Jadłospis na 09.06-18.06.2026						
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2113,4	Białko [g]: 104,3	Tłuszcz [g]: 66,05 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,66</i>		Węglowodany [g]: 300,0 <i>w tym cukry [g]: 65,19</i>		Sód [mg]: 452,98
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,3 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,1</i>		Węglowodany [g/1000 kcal]: 141,9 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,8</i>		
Białko [g/1000 kcal]: 49,3						Błonnik [g]: 27,3
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15g /m/, jajko 1 szt. Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Marchewki mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2128 Węglowodany [g]: 303,5 Białko [g]: 92,7 <i>w tym cukry [g]: 76,6</i> Tłuszcz [g]: 71,5 Sód [mg]: 2,2 <i>w tym NKT [g]: 29,2</i> Błonnik [g]: 27,7	
środa 10-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 287,2 Białko [g]: 113,7 <i>w tym cukry [g]: 58,3</i> Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 2,7 <i>w tym NKT [g]: 27,4</i> Błonnik [g]: 24	
czwartek 11-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{psst} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g _{psst} s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2135 Węglowodany [g]: 304,4 Białko [g]: 103,9 <i>w tym cukry [g]: 70,5</i> Tłuszcz [g]: 67,2 Sód [mg]: 2,2 <i>w tym NKT [g]: 28,3</i> Błonnik [g]: 28,4	
piątek 12-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 279,9 Białko [g]: 109,1 <i>w tym cukry [g]: 63,2</i> Tłuszcz [g]: 68,6 Sód [mg]: 2,8 <i>w tym NKT [g]: 29,1</i> Błonnik [g]: 25,4	
sobota 13-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{psst} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} j, */ Buraczki na gęsto 120 g /g _{psst} /	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Schab pieczony 50 g /so,*/ Marchew mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2041 Węglowodany [g]: 305,1 Białko [g]: 104,1 <i>w tym cukry [g]: 44,6</i> Tłuszcz [g]: 56,9 Sód [mg]: 2433 <i>w tym NKT [g]: 22,6</i> Błonnik [g]: 30,1	
niedziela 14-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so, */, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst} s,*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Cukinia 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2293 Węglowodany [g]: 331,9 Białko [g]: 108,1 <i>w tym cukry [g]: 77,7</i> Tłuszcz [g]: 71,7 Sód [mg]: 2,8 <i>w tym NKT [g]: 31,2</i> Błonnik [g]: 30,7	
poniedziałek 15-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} /, Jajko 1 szt. /j/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{psst} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2025 Węglowodany [g]: 292,8 Białko [g]: 100,8 <i>w tym cukry [g]: 55,6</i> Tłuszcz [g]: 60,7 Sód [mg]: 2077 <i>w tym NKT [g]: 23,9</i> Błonnik [g]: 27	
wtorek 16-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15g /m/, jajko 1 szt. Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Marchewki mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2128 Węglowodany [g]: 303,5 Białko [g]: 92,7 <i>w tym cukry [g]: 76,6</i> Tłuszcz [g]: 71,5 Sód [mg]: 2,2 <i>w tym NKT [g]: 29,2</i> Błonnik [g]: 27,7	
środa 17-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 287,2 Białko [g]: 113,7 <i>w tym cukry [g]: 58,3</i> Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 2,7 <i>w tym NKT [g]: 27,4</i> Błonnik [g]: 24	
czwartek 18-06-2026	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{psst} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g _{psst} s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{psst} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2135 Węglowodany [g]: 304,4 Białko [g]: 103,9 <i>w tym cukry [g]: 70,5</i> Tłuszcz [g]: 67,2 Sód [mg]: 2,2 <i>w tym NKT [g]: 28,3</i> Błonnik [g]: 28,4	