

Jadłospis na 29.06-08.07.2026							
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
		Tłuszcz [g]: 66,27		Węglowodany [g]: 298,2			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,53		w tym cukry [g]: 63,66			
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,5		Węglowodany [g/1000 kcal]: 141,6			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,1		w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,2		Sód [mg]: 416,99 Błonnik [g]: 26,6	
Energia [kcal]: 2106,1		Białko [g/1000 kcal]: 48,9					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja	
		Podw.		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Jajko 1 szt. /j/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl <sub>pszt</sub> */ Ziemniaki tuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>pszt</sub> i,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1989 Węglowodany [g]: 283,1 Białko [g]: 100,4 w tym cukry [g]: 55,3 Tłuszcz [g]: 60,3 Sód [mg]: 2073 w tym NKT [g]: 23,8 Błonnik [g]: 25,1		
wtorek 30-06-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/ Ziemniaki tuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>pszt</sub> */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15g /m/, jajko 1 szt. Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Marchewki mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2128 Węglowodany [g]: 303,5 Białko [g]: 92,7 w tym cukry [g]: 76,6 Tłuszcz [g]: 71,5 Sód [mg]: 2,2 w tym NKT [g]: 29,2 Błonnik [g]: 27,7		
środa 01-07-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>pszt</sub> */ Ziemniaki tuczone 180 g, Kalafor gotowany 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 287,2 Białko [g]: 113,7 w tym cukry [g]: 58,3 Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 2,7 w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 24		
czwartek 02-07-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl <sub>pszt</sub> i, s,*/ Ziemniaki tuczone 180 g, Udko pieczone 1 szt. /gl <sub>pszt</sub> s,*/ Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2135 Węglowodany [g]: 304,4 Białko [g]: 103,9 w tym cukry [g]: 70,5 Tłuszcz [g]: 67,2 Sód [mg]: 2,2 w tym NKT [g]: 28,3 Błonnik [g]: 28,4		
piątek 03-07-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /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 /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, jajko 1 szt. /j/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 279,9 Białko [g]: 109,1 w tym cukry [g]: 63,2 Tłuszcz [g]: 68,6 Sód [mg]: 2,8 w tym NKT [g]: 29,1 Błonnik [g]: 25,4		
sobota 04-07-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/ Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl <sub>pszt</sub> i, s,*/	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 50 g /so,*/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2114 Węglowodany [g]: 308,5 Białko [g]: 94,0 w tym cukry [g]: 44,5 Tłuszcz [g]: 66,0 Sód [mg]: 2,3 w tym NKT [g]: 25,8 Błonnik [g]: 25,8		
niedziela 05-07-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>pszt</sub> */ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>pszt</sub> s,*/ Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, jajko 1 szt. /j/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Cukinia 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2293 Węglowodany [g]: 331,9 Białko [g]: 108,1 w tym cukry [g]: 77,7 Tłuszcz [g]: 71,7 Sód [mg]: 2,8 w tym NKT [g]: 31,2 Błonnik [g]: 30,7		
poniedziałek 06-07-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> /, Jajko 1 szt. /j/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl <sub>pszt</sub> */ Ziemniaki tuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>pszt</sub> i,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2025 Węglowodany [g]: 292,8 Białko [g]: 100,8 w tym cukry [g]: 55,6 Tłuszcz [g]: 60,7 Sód [mg]: 2077 w tym NKT [g]: 23,9 Błonnik [g]: 27		
wtorek 07-07-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/ Ziemniaki tuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>pszt</sub> */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15g /m/, jajko 1 szt. Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Marchew mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2128 Węglowodany [g]: 303,5 Białko [g]: 92,7 w tym cukry [g]: 76,6 Tłuszcz [g]: 71,5 Sód [mg]: 2,2 w tym NKT [g]: 29,2 Błonnik [g]: 27,7		
środa 08-07-2026	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>pszt</sub> */ Ziemniaki tuczone 180 g, Kalafor gotowany 120 g	Weka 100 g /gl <sub>pszt</sub> / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 287,2 Białko [g]: 113,7 w tym cukry [g]: 58,3 Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 2,7 w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 24		