

Jadłospis na 19.06-28.06.2026					
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07					
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY					
	Białko [g]: 103,2	Tłuszcz [g]: 66,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,88	Węglowodany [g]: 300,2 w tym cukry [g]: 63,58	Sód [mg]: 642,18	Błonnik [g]: 26,7
Energia [kcal]: 2115,3	Białko [g/1000 kcal]: 48,8	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,2	Węglowodany [g/1000 kcal]: 141,9 w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,1		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 19-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica sopocka 50 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Makaron 160g /gl _{pszt} , ij / z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica drobiowa 50 g /so, */ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1958 Węglowodany [g]: 256,3 Białko [g]: 97,7 w tym cukry [g]: 67,1 Tłuszcz [g]: 66,8 Sód [mg]: 1894 w tym NKT [g]: 30,14 Błonnik [g]: 17,3
sobota 20-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem 300 ml /s, */, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszt} , j, s, */	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /so, */, Schab pieczony 50 g /so, */ Salata 50 g	Jabłko pieczone 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 21-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica drobiowa 50 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, m */ Kasza jęczmienna 160 g /gl _{qczst} */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} s, */ Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 50 g /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 22-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Jajko 1 szt. /j/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{qczst} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 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 23-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Polędwica 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, gl _{pszt} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15g /m/, jajko 1 szt. Polędwica drobiowa 50 g /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 24-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /so, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica sopocka 50 g /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 25-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica sopocka 50 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{pszt} , j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /gl _{pszt} s, */, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Polędwica drobiowa 50 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 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 26-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica sopocka 50 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 _{pszt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica drobiowa 50 g /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 27-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /so, */, Dżem 1 szt / Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{qczst} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} , j, */ Buraczki na gęsto 120 g /gl _{pszt} /	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Polędwica 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 w tym cukry [g]: 44,6 Tłuszcz [g]: 56,9 Sód [mg]: 2433 w tym NKT [g]: 22,6 Błonnik [g]: 30,1
niedziela 28-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica drobiowa 50 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /r/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} s, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 50 g /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