

Jadłospis na 09.07-18.07.2026							
Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
Energia [kcal]: 1933,4	Białko [g]: 73,97	Tłuszcz [g]: 60,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,84	Węglowodany [g]: 298,0 w tym cukry [g]: 59,22	Sód [mg]: 1727,2	Błonnik [g]: 26,5		
	Białko [g/1000 kcal]: 38,3	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,8	Węglowodany [g/1000 kcal]: 154,1 w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,6				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
czwartek 09-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{pszt}} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g ^{l_{pszt}} s, */, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1999	Węglowodany [g]: 302,0	Białko [g]: 75,3 w tym cukry [g]: 68,3 Tłuszcz [g]: 66 Sód [mg]: 1902 w tym NKT [g]: 28 Błonnik [g]: 28,4
piątek 10-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Makaron 160 g /g ^{l_{pszt}} j/, z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / 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	Białko [g]: 84,3 w tym cukry [g]: 64,1 Tłuszcz [g]: 61,3 Sód [mg]: 1794 w tym NKT [g]: 26,24 Błonnik [g]: 19,3
sobota 11-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g ^{l_{jęcz}} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pszt}} j, */ Buraczki na gęsto 120 g /g ^{l_{pszt}} / 	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1817	Węglowodany [g]: 302,6	Białko [g]: 56,5 w tym cukry [g]: 42,5 Tłuszcz [g]: 54,5 Sód [mg]: 1926 w tym NKT [g]: 22,0 Błonnik [g]: 30,1
niedziela 12-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż brązowy 160 g /*/ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pszt}} s, */ Fasolka gotowana 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / 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	Białko [g]: 77,6 w tym cukry [g]: 71,1 Tłuszcz [g]: 58,5 Sód [mg]: 1997 w tym NKT [g]: 24,7 Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 13-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g ^{l_{pszt}} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pszt}} j, */ Mieszaneczka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1833	Węglowodany [g]: 279,9	Białko [g]: 77,7 w tym cukry [g]: 52,8 Tłuszcz [g]: 54,6 Sód [mg]: 1,9 w tym NKT [g]: 22 Błonnik [g]: 25,1
wtorek 14-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / 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, g ^{l_{pszt}} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / 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	Białko [g]: 71,2 w tym cukry [g]: 76,6 Tłuszcz [g]: 65,3 Sód [mg]: 1856 w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 27,7
środa 15-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{pszt}} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / 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	Białko [g]: 75,3 w tym cukry [g]: 49,6 Tłuszcz [g]: 53,6 Sód [mg]: 1928 w tym NKT [g]: 22,1 Błonnik [g]: 24
czwartek 16-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{pszt}} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g ^{l_{pszt}} s, */, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */ Fasolka szparagowa 120 g	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1999	Węglowodany [g]: 302,0	Białko [g]: 75,3 w tym cukry [g]: 68,3 Tłuszcz [g]: 66 Sód [mg]: 1902 w tym NKT [g]: 28 Błonnik [g]: 28,4
piątek 17-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 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 ^{l_{pszt}} / 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	Białko [g]: 78,6 w tym cukry [g]: 56,6 Tłuszcz [g]: 55,4 Sód [mg]: 2051 w tym NKT [g]: 22,5 Błonnik [g]: 25,4
sobota 18-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /so, */, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /m, s, */, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ^{l_{pszt}} j, s, */	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 30 g /so, */ Marchewki mini gotowana 120g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1989	Węglowodany [g]: 306,0	Białko [g]: 67,9 w tym cukry [g]: 42,3 Tłuszcz [g]: 64,9 Sód [mg]: 1914 w tym NKT [g]: 25,5 Błonnik [g]: 25,8