

Jadłospis na 09.07-18.07.2026									
Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2046,7	Białko [g]: 74,04		Tłuszcz [g]: 74,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,81		Węglowodany [g]: 293,1 w tym cukry [g]: 47,84		Sód [mg]: 1832,9		Blonnik [g]: 24,6
			Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,7		Węglowodany [g/1000 kcal]: 143,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 23,4				
	Białko [g/1000 kcal]: 36,2								
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 09-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Rosół z makaronem 300 ml /g _{pszt} */,		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2019	Węglowodany [g]: 241
	Masło roślinne 15 g,		Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 91,9	w tym cukry [g]: 26
piątek 10-07-2026	Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Udko pieczone 1 szt. /*/,		Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]: 85,8	Sód [mg]: 2105
	Deser owocowy 1 szt. /*/		Marchew gotowana 120 g		Mix sałat 10 g			w tym NKT [g]: 17,6	Blonnik [g]: 22,4
sobota 11-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Zupa ziemniaczana 300 ml /s/,		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2042	Węglowodany [g]: 354,8
	Masło roślinne 15 g,		Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{pszt} / z jabłkami 200 g		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 45,3	w tym cukry [g]: 78,3
niedziela 12-07-2026	Dżem 2 szt. /*/,				Polędwica drobiowa 3 plastry /*/			Tłuszcz [g]: 57,8	Sód [mg]: 1872
	Deser owocowy 1 szt. /*/				Roszponka 10 g			w tym NKT [g]: 13,1	Blonnik [g]: 23,1
poniedziałek 13-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s,*/,		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2222	Węglowodany [g]: 300
	Masło roślinne 15 g,		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,g _{pszt} */,		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 77,3	w tym cukry [g]: 39,9
wtorek 14-07-2026	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Kasza jęczmienna 160 g /g _{pszt} */		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]: 91,2	Sód [mg]: 1486
	Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.		Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszt} /		Sałata lodowa 50 g			w tym NKT [g]: 21,5	Blonnik [g]: 28,6
środa 15-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Botwinka 300 ml /s,*/		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019	Węglowodany [g]: 301,3
	Masło roślinne 15 g,		Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/,		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 74,2	w tym cukry [g]: 50,4
czwartek 16-07-2026	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Ryż biały 160 g /*/,		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]: 66,9	Sód [mg]: 1951
	Mix sałat 10 g		Fasolka szparagowa 120 g					w tym NKT [g]: 13,7	Blonnik [g]: 23,6
piątek 17-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s,g _{pszt} */		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2001	Węglowodany [g]: 303,8
	Masło roślinne 15 g,		Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/,		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 72	w tym cukry [g]: 53,2
sobota 18-07-2026	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Ziemniaki gotowane 180 g,		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]: 64,2	Sód [mg]: 1756
	Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /*/		Mix warzyw gotowanych 120 g		Roszponka 10 g			w tym NKT [g]: 14,8	Blonnik [g]: 22,4
niedziela 19-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005	Węglowodany [g]: 288,4
	Masło roślinne 15 g,		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pszt} */		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 72,3	w tym cukry [g]: 52,4
poniedziałek 20-07-2026	Dżem 2 szt. /*/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]: 74,3	Sód [mg]: 1492
	Deser owocowy 1 szt. /*/		Buraki gotowane 120 g		Borówki 125 g			w tym NKT [g]: 13,8	Blonnik [g]: 28,8
wtorek 21-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/,		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2052	Węglowodany [g]: 303,7
	Masło roślinne 15 g,		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszt} , s/,		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 76,8	w tym cukry [g]: 50,6
środa 22-07-2026	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Ziemniaki gotowane 180 g,		Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]: 67,3	Sód [mg]: 1910
	Soczek owocowy 1 szt. /*/		Kalafior gotowany 120 g		Sałata lodowa 50 g			w tym NKT [g]: 14,0	Blonnik [g]: 21,5
czwartek 23-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Rosół z makaronem 300 ml /g _{pszt} */,		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2019	Węglowodany [g]: 241
	Masło roślinne 15 g,		Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 91,9	w tym cukry [g]: 26
piątek 24-07-2026	Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Udko pieczone 1 szt. /*/,		Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]: 85,8	Sód [mg]: 2105
	Deser owocowy 1 szt. /*/		Marchew gotowana 120 g		Mix sałat 10 g			w tym NKT [g]: 17,6	Blonnik [g]: 22,4
sobota 25-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Botwinka 300 ml /s,*/		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2019	Węglowodany [g]: 304,2
	Masło roślinne 15 g,		Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/,		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 69,5	w tym cukry [g]: 69,5
niedziela 26-07-2026	Dżem 2 szt. /*/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Polędwica drobiowa 3 plastry /*/		Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]: 69,5	Sód [mg]: 2218
	Deser owocowy 1 szt. /*/		Jarzynka gotowana 120 g /s/		Roszponka 10 g			w tym NKT [g]: 14,48	Blonnik [g]: 27,8
poniedziałek 27-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /,		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s,*/,		Weka 100 g /g _{pszt} /,		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2069	Węglowodany [g]: 292,3
	Masło roślinne 15 g,		Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszt} , s,*/		Masło roślinne 15 g,			Białko [g]: 69,2	w tym cukry [g]: 32,1
wtorek 28-07-2026	Polędwica drobiowa 3 plastry /*/				Szynka wieprzowa 3 plastry /*/,		Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]: 79,6	Sód [mg]: 1434
	Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.				Sałata lodowa 50 g			w tym NKT [g]: 17,5	Blonnik [g]: 25,4