

Jadłospis na 09.07-18.07.2026

Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07	
--	--

SREDNIA WARTOSC ODZYWCZA DLA DEKADY

		TuszcZ [g]: 66,31		Węglowodany [g]: 301,9			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,56		w tym cukry [g]: 62,71			
Energia [kcal]: 2122,1		TuszcZ [g/1000 kcal]: 31,2		Węglowodany [g/1000 kcal]: 142,3			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,0		w tym cukry [g/1000 kcal]: 29,6			
Data		Śniadanie		Kolacja		Podw.	
		Obiad				WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 09-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁₀₀₀ i, s, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2135	Węglowodany [g]: 304,4
	Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/		Białko [g]: 103,9	w tym cukry [g]: 70,5
	Półdewica sopocka 3 plastery /so, */	Półdewica pieczona 1 szt. /g ₁₀₀₀ s, */		Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 67,2	Sód [mg]: 2,2
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 120 g		Fasolka szparagowa 120 g		w tym NKT [g]: 28,3	Błonnik [g]: 28,4
piątek 10-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2220	Węglowodany [g]: 311,1
	Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/	Makaron 160 g /głpsz, i/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 130 g		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/		Białko [g]: 99,9	w tym cukry [g]: 65,9
	Półdewica sopocka 3 plastery /so, */			Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 71,1	Sód [mg]: 1680
	Deser owocowy 1 szt.			Cukinia 120 g		w tym NKT [g]: 29,9	Błonnik [g]: 19,3
sobota 11-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2041	Węglowodany [g]: 305,1
	Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/	Kasza jęczmienna 160 g /g ₁₀₀₀ s, */		Masło 15 g /m/, Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */		Białko [g]: 104,1	w tym cukry [g]: 44,6
	Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀₀ i, */		Schab pieczony 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 56,9	Sód [mg]: 2433
	Dżem 1 szt	Buraczki na gęsto 120 g /głpsz/		Marchew mini 120g		w tym NKT [g]: 22,6	Błonnik [g]: 30,1
niedziela 12-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2293	Węglowodany [g]: 331,9
	Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/	Ryż biały 160 g /s, */		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/		Białko [g]: 108,1	w tym cukry [g]: 77,7
	Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */	Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ₁₀₀₀ s, */		Półdewica sopocka 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 71,7	Sód [mg]: 2,8
	Sok marchewkowy 1 szt.	Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Cukinia 120 g		w tym NKT [g]: 31,2	Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 13-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g ₁₀₀₀ s, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1989	Węglowodany [g]: 283,1
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/		Białko [g]: 100,4	w tym cukry [g]: 55,3
	Półdewica sopocka 3 plastery /so, */	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ₁₀₀₀ i, */		Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 60,3	Sód [mg]: 2073
	Deser owocowy 1 szt.	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Buraki gotowane 120 g		w tym NKT [g]: 23,8	Błonnik [g]: 25,1
wtorek 14-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2128	Węglowodany [g]: 303,5
	Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15g /m/, jajko 1 szt.		Białko [g]: 92,7	w tym cukry [g]: 76,6
	Półdewica sopocka 3 plastery /so, */	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀₀ s, */		Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 71,5	Sód [mg]: 2,2
	Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki gotowane 120 g		Marchewki mini 120g		w tym NKT [g]: 29,2	Błonnik [g]: 27,7
środa 15-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa ryżowa 300 ml /s, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083	Węglowodany [g]: 287,2
	Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀₀ s, */		Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/		Białko [g]: 113,7	w tym cukry [g]: 58,3
	Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Półdewica sopocka 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 62,6	Sód [mg]: 2,7
	Deser owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g		Marchew mini 120g		w tym NKT [g]: 27,4	Błonnik [g]: 24
czwartek 16-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁₀₀₀ i, s, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2135	Węglowodany [g]: 304,4
	Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/		Białko [g]: 103,9	w tym cukry [g]: 70,5
	Półdewica sopocka 3 plastery /so, */	Udko pieczone 1 szt. /g ₁₀₀₀ s, */		Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 67,2	Sód [mg]: 2,2
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 120 g		Fasolka szparagowa 120 g		w tym NKT [g]: 28,3	Błonnik [g]: 28,4
piątek 17-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Botwinka 300 ml /s, m, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083	Węglowodany [g]: 279,9
	Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/	Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/		Białko [g]: 109,1	w tym cukry [g]: 63,2
	Półdewica sopocka 3 plastery /so, */	Ziemniaki gotowane 180 g		Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 68,6	Sód [mg]: 2,8
	Deser owocowy 1 szt.	Jarzynka gotowana 120 g /s/		Cukinia 120 g		w tym NKT [g]: 29,1	Błonnik [g]: 25,4
sobota 18-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2114	Węglowodany [g]: 308,5
	Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/	Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ₁₀₀₀ i, s, */		Masło 15 g /m/, Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */		Białko [g]: 94,0	w tym cukry [g]: 44,5
	Półdewica drobiowa 3 plastery /so, */			Schab pieczony 3 plastery /so, */		Tłuszcz [g]: 66,0	Sód [mg]: 2,3
	Deser owocowy 1 szt.			Salata 3 plastery		w tym NKT [g]: 25,8	Błonnik [g]: 25,8