

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026						
Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 1938,3		Tłuszcz [g]: 60,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 25,41	Węglowodany [g]: 295,3 w tym cukry [g]: 57,06		Sód [mg]: 1852	Błonnik [g]: 26,0
	Białko [g]: 76,06	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,1	Węglowodany [g/1000 kcal]: 152,4 w tym cukry [g/1000 kcal]: 29,4			
	Białko [g/1000 kcal]: 39,2					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 29-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} m,s,so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ^{l_{psl}} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Marchewki mini gotowana 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812 Białko [g]: 75,3 Tłuszcz [g]: 53,6 w tym NKT [g]: 22,1	Węglowodany [g]: 278,2 w tym cukry [g]: 49,6 Sód [mg]: 1928 Błonnik [g]: 24
czwartek 30-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{psl}} i, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g ^{l_{psl}} s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} m,s,so,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1999 Białko [g]: 75,3 Tłuszcz [g]: 66 w tym NKT [g]: 28	Węglowodany [g]: 302,0 w tym cukry [g]: 68,3 Sód [mg]: 1902 Błonnik [g]: 28,4
piątek 31-07-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / 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_{psl}} j/, z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g Marchewki mini gotowana 120g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 30 g /g ^{l_{psl}} m, s, so, */ Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2059 Białko [g]: 84,3 Tłuszcz [g]: 61,3 w tym NKT [g]: 26,24	Węglowodany [g]: 308,5 w tym cukry [g]: 64,1 Sód [mg]: 1794 Błonnik [g]: 19,3
sobota 01-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} m,s,so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml / s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ^{l_{psl}} i, s,*/ Marchewki mini gotowana 120g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchewki mini gotowana 120g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1989 Białko [g]: 67,9 Tłuszcz [g]: 64,9 w tym NKT [g]: 25,5	Węglowodany [g]: 306,0 w tym cukry [g]: 42,3 Sód [mg]: 1914 Błonnik [g]: 25,8
niedziela 02-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} m,s,so, */, Sok owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */ Kasza jęczmienna 160 g/g ^{l_{psl}} */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{psl}} s,*/ Fasolka gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt. Skyr owocowy 1szt. /m/	Energia [kcal]: 2026 Białko [g]: 77,6 Tłuszcz [g]: 58,5 w tym NKT [g]: 24,7	Węglowodany [g]: 325,0 w tym cukry [g]: 71,1 Sód [mg]: 1997 Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 03-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} m,s,so, */ Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ^{l_{psl}} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{psl}} i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1942 Białko [g]: 77,1 Tłuszcz [g]: 63,9 w tym NKT [g]: 27,62	Węglowodany [g]: 288,4 w tym cukry [g]: 35,6 Sód [mg]: 1543 Błonnik [g]: 26,3
wtorek 04-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{psl}} */ Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} so,s,m,*/ Marchewki mini gotowana 120g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1985 Białko [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 65,3 w tym NKT [g]: 27,7	Węglowodany [g]: 303,1 w tym cukry [g]: 76,6 Sód [mg]: 1856 Błonnik [g]: 27,7
środa 05-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} m,s,so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ^{l_{psl}} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 30 g /so, */, Marchewki mini gotowana 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1812 Białko [g]: 75,3 Tłuszcz [g]: 53,6 w tym NKT [g]: 22,1	Węglowodany [g]: 278,2 w tym cukry [g]: 49,6 Sód [mg]: 1928 Błonnik [g]: 24
czwartek 06-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{psl}} i, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Udka gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g ^{l_{psl}} s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} m,s,so,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1999 Białko [g]: 75,3 Tłuszcz [g]: 66 w tym NKT [g]: 28	Węglowodany [g]: 302,0 w tym cukry [g]: 68,3 Sód [mg]: 1902 Błonnik [g]: 28,4
piątek 07-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,t,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} so,s/m */ Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1760 Białko [g]: 81,3 Tłuszcz [g]: 53,1 w tym NKT [g]: 22,4	Węglowodany [g]: 261,8 w tym cukry [g]: 45,1 Sód [mg]: 1751 Błonnik [g]: 25,4

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.