

| Jadłospis na 19.07-28.07.2026        |                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                 |  |                             |  |                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02 |                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                 |  |                             |  |                                                                                                                                                                     |  |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY  |                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                 |  |                             |  |                                                                                                                                                                     |  |
| Energia [kcal]: 1929,9               | Białko [g]: 74,1                                                                                                                                          |  | Tłuszcz [g]: 60,26<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 25,39                                                                                                                                               |  | Węglowodany [g]: 297,8<br>w tym cukry [g]: 57,27                                                                                                                |  | Sód [mg]: 1832              |  | Błonnik [g]: 27,7                                                                                                                                                   |  |
|                                      |                                                                                                                                                           |  | Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,2<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,2                                                                                                                             |  | Węglowodany [g/1000 kcal]: 154,3<br>w tym cukry [g/1000 kcal]: 29,7                                                                                             |  |                             |  |                                                                                                                                                                     |  |
|                                      | Białko [g/1000 kcal]: 38,4                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                 |  |                             |  |                                                                                                                                                                     |  |
| Data                                 | Śniadanie                                                                                                                                                 |  | Obiad                                                                                                                                                                                                          |  | Kolacja                                                                                                                                                         |  | Podw.                       |  | WARTOŚCI ODŻYWCZE                                                                                                                                                   |  |
| niedziela 19-07-2026                 | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /glpsz,m,s,so,*/<br>Sok owocowy 1 szt.                  |  | Botwinka 300 ml /s,*/<br>Ryż brązowy 160 g /*/<br>Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>1psl</sub> , s,*/<br>Fasolka gotowana 120 g /*/                                                                       |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//<br>Cukinia duszona 120 g                              |  | Banan 1 szt.                |  | Energia [kcal]: 2026 Węglowodany [g]: 325,0<br>Białko [g]: 77,6 w tym cukry [g]: 71,1<br>Tłuszcz [g]: 58,5 Sód [mg]: 1997<br>w tym NKT [g]: 24,7 Błonnik [g]: 30,7  |  |
| poniedziałek 20-07-2026              | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /glpsz,m,s,so,*/<br>Deser owocowy 1 szt.                |  | Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g <sub>1jecz</sub> , *//<br>Ziemniaki tłuczone 180 g<br>Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1psl</sub> , j, */<br>Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/ |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//<br>Buraki gotowane 120 g                              |  | Nektarynka pieczona 1 szt.  |  | Energia [kcal]: 1942 Węglowodany [g]: 288,4<br>Białko [g]: 77,1 w tym cukry [g]: 35,6<br>Tłuszcz [g]: 63,9 Sód [mg]: 1543<br>w tym NKT [g]: 27,62 Błonnik [g]: 26,3 |  |
| wtorek 21-07-2026                    | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//<br>Soczek owocowy 1 szt.                        |  | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*//<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1psl</sub> , *//<br>Buraczki gotowane 120 g                                  |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psl</sub> ,m,s,so,*/<br>Marchewki mini gotowana 120g |  | Brzoskwinia pieczona 1 szt. |  | Energia [kcal]: 1985 Węglowodany [g]: 303,1<br>Białko [g]: 71,2 w tym cukry [g]: 76,6<br>Tłuszcz [g]: 65,3 Sód [mg]: 1856<br>w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 27,7  |  |
| środa 22-07-2026                     | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /glpsz,m,s,so,*/<br>Deser owocowy 1 szt.                |  | Zupa ryżowa 300 ml /s,*//<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1psl</sub> , *//<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Kalafior gotowany 120 g /*/                                                |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//<br>Marchewki mini gotowana 120g                       |  | Banan 1 szt.                |  | Energia [kcal]: 1812 Węglowodany [g]: 278,2<br>Białko [g]: 75,3 w tym cukry [g]: 49,6<br>Tłuszcz [g]: 53,6 Sód [mg]: 1928<br>w tym NKT [g]: 22,1 Błonnik [g]: 24    |  |
| czwartek 23-07-2026                  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//<br>Soczek owocowy 1 szt.                        |  | Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>1psl</sub> , j, s, *//<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g <sub>1psl</sub> , s,*//<br>Marchew gotowana 120 g            |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psl</sub> ,m,s,so,*/<br>Fasolka szparagowa 120 g     |  | Brzoskwinia pieczona 1 szt. |  | Energia [kcal]: 1999 Węglowodany [g]: 302,0<br>Białko [g]: 75,3 w tym cukry [g]: 68,3<br>Tłuszcz [g]: 66 Sód [mg]: 1902<br>w tym NKT [g]: 28 Błonnik [g]: 28,4      |  |
| piątek 24-07-2026                    | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//<br>Deser owocowy 1 szt.                         |  | Botwinka 300 ml /s,*//<br>Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*//<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Jarzynka gotowana 120 g /s/                                                                                |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psl</sub> ,so,s/m*/<br>Cukinia duszona 120 g         |  | Banan 1 szt.                |  | Energia [kcal]: 1760 Węglowodany [g]: 261,8<br>Białko [g]: 81,3 w tym cukry [g]: 45,1<br>Tłuszcz [g]: 53,1 Sód [mg]: 1751<br>w tym NKT [g]: 22,4 Błonnik [g]: 25,4  |  |
| sobota 25-07-2026                    | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /glpsz,m,s,so,*/<br>Dżem 1 szt Sok owocowy 1 szt.       |  | Zupa jarzynowa z kalafiosem 300 ml /s,*//<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>1jecz</sub> , *//<br>Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g<br>Buraczki na gęsto 120 g /g <sub>1psl</sub> /                     |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Schab pieczony 2 plastry /so,*/<br>Marchewki mini gotowana 120g                            |  | Nektarynka pieczona 1 szt.  |  | Energia [kcal]: 1817 Węglowodany [g]: 302,6<br>Białko [g]: 56,5 w tym cukry [g]: 42,5<br>Tłuszcz [g]: 54,5 Sód [mg]: 1926<br>w tym NKT [g]: 22,0 Błonnik [g]: 30,1  |  |
| niedziela 26-07-2026                 | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /glpsz,m,s,so,*/<br>Sok owocowy 1 szt.                  |  | Zupa ziemniaczana 300 ml /s, *//<br>Ryż brązowy 160 g /*/<br>Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>1psl</sub> , s,*/<br>Fasolka gotowana 120 g /*/                                                            |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//<br>Cukinia duszona 120 g                              |  | Banan 1 szt.                |  | Energia [kcal]: 2026 Węglowodany [g]: 325,0<br>Białko [g]: 77,6 w tym cukry [g]: 71,1<br>Tłuszcz [g]: 58,5 Sód [mg]: 1997<br>w tym NKT [g]: 24,7 Błonnik [g]: 30,7  |  |
| poniedziałek 27-07-2026              | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psl</sub> , so, s, m*/<br>Deser owocowy 1 szt. |  | Zupa grysikowa 300 ml /s, g <sub>1psl</sub> , *//<br>Ziemniaki tłuczone 180 g<br>Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>1psl</sub> , j, */<br>Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/,                |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//<br>Buraki gotowane 120 g                              |  | Nektarynka pieczona 1 szt.  |  | Energia [kcal]: 1947 Węglowodany [g]: 288,9<br>Białko [g]: 77,9 w tym cukry [g]: 36,2<br>Tłuszcz [g]: 63,9 Sód [mg]: 1562<br>w tym NKT [g]: 27,61 Błonnik [g]: 26,4 |  |
| wtorek 28-07-2026                    | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, *//<br>Soczek owocowy 1 szt.                        |  | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*//<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1psl</sub> , *//<br>Buraczki gotowane 120 g                                  |  | Weka 100 g /g <sub>1psl</sub> /<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psl</sub> ,m,s,so,*/<br>Marchew mini gotowana 120g   |  | Brzoskwinia pieczona 1 szt. |  | Energia [kcal]: 1985 Węglowodany [g]: 303,1<br>Białko [g]: 71,2 w tym cukry [g]: 76,6<br>Tłuszcz [g]: 65,3 Sód [mg]: 1856<br>w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 27,7  |  |