

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026							
Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
Energia [kcal]: 2028,9	Białko [g]: 73,86	Tłuszcz [g]: 69,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 14,66	Węglowodany [g]: 290,8 w tym cukry [g]: 47,1	Sód [mg]: 1829,8	Błonnik [g]: 24,1		
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,4	Węglowodany [g/1000 kcal]: 143,3				
	Białko [g/1000 kcal]: 36,4	w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,2	w tym cukry [g/1000 kcal]: 23,2				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
środa 29-07-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1ps2} , s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 w tym NKT [g]: 14,0	Węglowodany [g]: 303,7 w tym cukry [g]: 50,6 Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 30-07-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g _{1ps2} , s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 w tym NKT [g]: 17,6	Węglowodany [g]: 241 w tym cukry [g]: 26 Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4	
piątek 31-07-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa ziemniaczana 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{1ps2} / z jabłkami 200 g	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2042 Białko [g]: 45,3 Tłuszcz [g]: 57,8 w tym NKT [g]: 13,1	Węglowodany [g]: 354,8 w tym cukry [g]: 78,3 Sód [mg]: 1872 Błonnik [g]: 23,1	
sobota 01-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{1ps2} , s,*/	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Białko [g]: 69,2 Tłuszcz [g]: 79,6 w tym NKT [g]: 17,5	Węglowodany [g]: 292,3 w tym cukry [g]: 32,1 Sód [mg]: 1434 Błonnik [g]: 25,4	
niedziela 02-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Soczek owocowy 1 szt /*/ Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{1ps2} , s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1jcz} ,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 74,2 Tłuszcz [g]: 66,9 w tym NKT [g]: 13,7	Węglowodany [g]: 301,3 w tym cukry [g]: 50,4 Sód [mg]: 1951 Błonnik [g]: 23,6	
poniedziałek 03-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{1jcz} , s,*/, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1881 Białko [g]: 71,6 Tłuszcz [g]: 53 w tym NKT [g]: 12,96	Węglowodany [g]: 275,7 w tym cukry [g]: 33,6 Sód [mg]: 1844 Błonnik [g]: 23,8	
wtorek 04-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokietowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1ps2} ,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Borówki 125 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 74,3 w tym NKT [g]: 13,8	Węglowodany [g]: 288,4 w tym cukry [g]: 52,4 Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8	
środa 05-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1ps2} , s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 w tym NKT [g]: 14,0	Węglowodany [g]: 303,7 w tym cukry [g]: 50,6 Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 06-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g _{1ps2} , s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 w tym NKT [g]: 17,6	Węglowodany [g]: 241 w tym cukry [g]: 26 Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4	
piątek 07-08-2026	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Barszcz czerwony 300 ml /s,*/, Morszczuk w ziołach 100 g /s, t,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /g _{1ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2031 Białko [g]: 68,6 Tłuszcz [g]: 59,5 w tym NKT [g]: 12,32	Węglowodany [g]: 306,1 w tym cukry [g]: 71 Sód [mg]: 1675 Błonnik [g]: 28,7	

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