

Jadłospis na 19.07-28.07.2026										
Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LAJA										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]: 1983,8	Białko [g]: 75,18		Tłuszcz [g]: 69,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 14,63		Węglowodany [g]: 288,1 w tym cukry [g]: 46,02		Sód [mg]: 1774,8		Błonnik [g]: 25,3	
	Białko [g/1000 kcal]: 37,9		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,4		Węglowodany [g/1000 kcal]: 145,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 23,2					
	Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
niedziela 19-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /,*/ Mix sałat 10 g Soczek owocowy 1 szt.		Botwinka 300 ml /s, */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{ps2} S,*/, Ryż biały 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Cukinia pieczona 120 g /*/		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6	
poniedziałek 20-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ¹ _{jęcz} */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1781 Węglowodany [g]: 275,7 Białko [g]: 71,6 w tym cukry [g]: 33,6 Tłuszcz [g]: 53 Sód [mg]: 1844 w tym NKT [g]: 12,96 Błonnik [g]: 23,8	
wtorek 21-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ¹ _{ps2} */, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Borówki 125 g		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 52,4 Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8	
środa 22-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, 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 ¹ _{ps2} , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 23-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/		Rosół z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: 26 Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4	
piątek 24-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/		Botwinka 300 ml /s,*/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,t,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s/		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1931 Węglowodany [g]: 306,1 Białko [g]: 68,6 w tym cukry [g]: 71 Tłuszcz [g]: 59,5 Sód [mg]: 1675 w tym NKT [g]: 12,32 Błonnik [g]: 28,7	
sobota 25-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml /s,*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{ps2} S,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{jęcz} */, Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{ps2} /		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2222 Węglowodany [g]: 300 Białko [g]: 77,3 w tym cukry [g]: 39,9 Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1486 w tym NKT [g]: 21,5 Błonnik [g]: 28,6	
niedziela 26-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/, Mix sałat 10 g Soczek owocowy 1 szt.		Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{ps2} S,*/, Ryż biały 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Cukinia pieczona 120 g /*/		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6	
poniedziałek 27-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/		Zupa grysiowa 300 ml /s, g ¹ _{ps2} */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1785 Węglowodany [g]: 274,8 Białko [g]: 72,6 w tym cukry [g]: 33,5 Tłuszcz [g]: 53,1 Sód [mg]: 1842 w tym NKT [g]: 12,96 Błonnik [g]: 23,2	
wtorek 28-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ¹ _{ps2} */, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g		Weka 100 g /g ¹ _{ps2} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Borówki 125 g		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 52,4 Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8	