

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026												
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07												
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY												
Energia [kcal]:	2130,1	Białko [g]:	103,2	Tłuszcz [g]:	67,77	Węglowodany [g]:	300,1	Sód [mg]:	358,59	Błonnik [g]:	26,1	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		28,63		w tym cukry [g]:		62,79				
		Białko [g/1000 kcal]:	48,4	Tłuszcz [g/1000 kcal]:	31,8	Węglowodany [g/1000 kcal]:	140,9					
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:		13,4		w tym cukry [g/1000 kcal]:		29,5				
Data	Śniadanie			Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE		
środa 29-07-2026	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 70 g /m/			Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ₁₀₀₀ */		Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/			Białko [g]:	113,7	w tym cukry [g]:	58,3
	Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,so,*/			Ziemniaki tłuczone 180 g		Polędwica sopocka 3 plastry /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 30-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /			Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁₀₀₀ */, 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		Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r,*/			Białko [g]:	103,9	w tym cukry [g]:	70,5
	Polędwica sopocka 3 plastry /so, */			Udko pieczone 1 szt. /*/		Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,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 31-07-2026	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 /g ₁₀₀₀ */		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/			Białko [g]:	99,9	w tym cukry [g]:	65,9
	Polędwica sopocka 3 plastry /so, */			z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g		Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,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 01-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /			Zupa jarzynowa z kalafiozem 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 */, s,*/		Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,so,*/			Białko [g]:	94,0	w tym cukry [g]:	44,5
	Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,so,*/					Schab pieczony 3 plastry /so,*/			Tłuszcz [g]:	66,0	Sód [mg]:	2,3
	Soczek owocowy 1 szt.					Salata lodowa 50 g			w tym NKT [g]:	25,8	Błonnik [g]:	25,8
niedziela 02-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /			Botwinka 300 ml /s, m, */		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/			Kasza jęczmienna 160 g/g ₁₀₀₀ */		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/			Białko [g]:	108,1	w tym cukry [g]:	77,7
	Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,so,*/			Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ₁₀₀₀ s,*/		Polędwica sopocka 3 plastry /so, */			Tłuszcz [g]:	71,7	Sód [mg]:	2,8
	Soczek owocowy 1 szt.			Fasolka szparagowa 120 g /*/		Cukinia 120 g /*/			w tym NKT [g]:	31,2	Błonnik [g]:	30,7
poniedziałek 03-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /			Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁₀₀₀ */		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /		Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2027	Węglowodany [g]:	282,8
	Masło 15 g /m/			Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/, twaróg 30 g /m/			Białko [g]:	92,5	w tym cukry [g]:	42,4
	Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ m, s, so,*/			Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀₀ */, */		Polędwica sopocka 3 plastry /*/	Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	69,2	Sód [mg]:	1886
	Twaróg 60 g /m/, Deser owocowy 1 szt.			Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Buraki gotowane 120 g			w tym NKT [g]:	29,7	Błonnik [g]:	27
wtorek 04-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /			Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/		Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /		Brzoskwinia pieczona 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
	Polędwica sopocka 3 plastry /so, */			Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀₀ */		Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,so,*/			Tłuszcz [g]:	71,5	Sód [mg]:	2,2
	Soczek owocowy 1 szt.			Buraczki gotowane 120 g		Marchew mini gotowana 120g /*/			w tym NKT [g]:	29,2	Błonnik [g]:	27,7
środa 05-08-2026	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 70 g /m/			Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ₁₀₀₀ */		Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/			Białko [g]:	113,7	w tym cukry [g]:	58,3
	Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,so,*/			Ziemniaki tłuczone 180 g		Polędwica sopocka 3 plastry /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 06-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /			Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁₀₀₀ */, 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		Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r,*/			Białko [g]:	103,9	w tym cukry [g]:	70,5
	Polędwica sopocka 3 plastry /so, */			Udko pieczone 1 szt. /*/		Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,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 07-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /			Barszcz czerwony 300 ml /s,*/		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
	Polędwica sopocka 3 plastry /so, */			Ziemniaki gotowane 180 g		Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁₀₀₀ ,m,s,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

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