

Jadłospis na 19.07-28.07.2026						
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2119,8	Białko [g]: 103,4	Tłuszcz [g]: 66,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,59 Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,0	Węglowodany [g]: 302,3 w tym cukry [g]: 65,61 Węglowodany [g/1000 kcal]: 142,6 w tym cukry [g/1000 kcal]: 31,0	Sód [mg]: 660,07	Błonnik [g]: 27,7	
	Białko [g/1000 kcal]: 48,8					
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 19-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m ,s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, */, Ryż biały 160 g /*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} s,*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2293 Białko [g]: 108,1 Tłuszcz [g]: 71,7 w tym NKT [g]: 31,2	Węglowodany [g]: 331,9 w tym cukry [g]: 77,7 Sód [mg]: 2,8 Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 20-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Jajko 1 szt. /j/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{pszt} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m, s, so,*/ Buraki gotowane 120 g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2025 Białko [g]: 100,8 Tłuszcz [g]: 60,7 w tym NKT [g]: 23,9	Węglowodany [g]: 292,8 w tym cukry [g]: 55,6 Sód [mg]: 2077 Błonnik [g]: 27
wtorek 21-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} */ Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15g /m/, jajko 1 szt. Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m ,s, so,*/ Marchewki mini 120g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2128 Białko [g]: 92,7 Tłuszcz [g]: 71,5 w tym NKT [g]: 29,2	Węglowodany [g]: 303,5 w tym cukry [g]: 76,6 Sód [mg]: 2,2 Błonnik [g]: 27,7
środa 22-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m, s, so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Marchew mini 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Białko [g]: 113,7 Tłuszcz [g]: 62,6 w tym NKT [g]: 27,4	Węglowodany [g]: 287,2 w tym cukry [g]: 58,3 Sód [mg]: 2,7 Błonnik [g]: 24
czwartek 23-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{pszt} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /gl _{pszt} s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m ,s, so,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2135 Białko [g]: 103,9 Tłuszcz [g]: 67,2 w tym NKT [g]: 28,3	Węglowodany [g]: 304,4 w tym cukry [g]: 70,5 Sód [mg]: 2,2 Błonnik [g]: 28,4
piątek 24-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s, */	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m, s, so,*/ Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Białko [g]: 109,1 Tłuszcz [g]: 68,6 w tym NKT [g]: 29,1	Węglowodany [g]: 279,9 w tym cukry [g]: 63,2 Sód [mg]: 2,8 Błonnik [g]: 25,4
sobota 25-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m ,s, so,*/ Dżem 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{pszt} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} j, */ Buraczki na gęsto 120 g /gl _{pszt} , */	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m, s, so,*/ Schab pieczony 3 plastry /so, */ Marchew mini 120g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2041 Białko [g]: 104,1 Tłuszcz [g]: 56,9 w tym NKT [g]: 22,6	Węglowodany [g]: 305,1 w tym cukry [g]: 44,6 Sód [mg]: 2433 Błonnik [g]: 30,1
niedziela 26-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} s,*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2293 Białko [g]: 108,1 Tłuszcz [g]: 71,7 w tym NKT [g]: 31,2	Węglowodany [g]: 331,9 w tym cukry [g]: 77,7 Sód [mg]: 2,8 Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 27-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Deser owocowy 1 szt.	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s,gl _{pszt} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m, s, so,*/ Buraki gotowane 120 g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1989 Białko [g]: 100,4 Tłuszcz [g]: 60,3 w tym NKT [g]: 23,8	Węglowodany [g]: 283,1 w tym cukry [g]: 55,3 Sód [mg]: 2073 Błonnik [g]: 25,1
wtorek 28-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} */ Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15g /m/, jajko 1 szt. Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pszt} , m, s, so,*/ Marchewki mini 120g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2128 Białko [g]: 92,7 Tłuszcz [g]: 71,5 w tym NKT [g]: 29,2	Węglowodany [g]: 303,5 w tym cukry [g]: 76,6 Sód [mg]: 2,2 Błonnik [g]: 27,7