

| Jadłospis na 18.08-27.08.2026                                  |                                                 |  |                                                                                           |  |                                                                            |  |                             |                   |                             |                              |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02                           |                                                 |  |                                                                                           |  |                                                                            |  |                             |                   |                             |                              |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                            |                                                 |  |                                                                                           |  |                                                                            |  |                             |                   |                             |                              |
| Energia [kcal]: 1914,2                                         | Białko [g]: 73,69                               |  | Tłuszcz [g]: 59,98<br><i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 25,17</i>                   |  | Węglowodany [g]: 294,5<br><i>w tym cukry [g]: 58,39</i>                    |  | Sód [mg]: 1860,8            |                   | Błonnik [g]: 27,3           |                              |
|                                                                | Białko [g/1000 kcal]: 38,5                      |  | Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,3<br><i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,1</i> |  | Węglowodany [g/1000 kcal]: 153,8<br><i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,5</i> |  |                             |                   |                             |                              |
|                                                                |                                                 |  |                                                                                           |  |                                                                            |  |                             |                   |                             |                              |
| Data                                                           | Śniadanie                                       |  | Obiad                                                                                     |  | Kolacja                                                                    |  | Podw.                       | WARTOŚCI ODŻYWCZE |                             |                              |
| wtorek 18-08-2026                                              | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,                                                |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Brzoskwinia pieczona 1 szt. |                   | Energia [kcal]: 1985        | Węglowodany [g]: 303,1       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Ziemniaki gotowane 180 g                                                                  |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 71,2            | <i>w tym cukry [g]: 76,6</i> |
|                                                                | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,            |  | Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> */             |  | Polędwica drobiowa 2 plastry /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> m,s,so,*/     |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 65,3           | Sód [mg]: 1856               |
|                                                                | Soczek owocowy 1 szt.                           |  | Buraczki gotowane 120 g                                                                   |  | Marchewki mini gotowana 120g                                               |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 27,4</i>  | Błonnik [g]: 27,7            |
| środa 19-08-2026                                               | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Zupa ryżowa 300 ml /s,*/                                                                  |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Banan 1 szt.                |                   | Energia [kcal]: 1812        | Węglowodany [g]: 278,2       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> */              |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 75,3            | <i>w tym cukry [g]: 49,6</i> |
|                                                                | Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz,m,s,so,*/   |  | Ziemniaki gotowane 180 g                                                                  |  | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,                                       |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 53,6           | Sód [mg]: 1928               |
|                                                                | Deser owocowy 1 szt.                            |  | Kalafior gotowany 120 g /*/                                                               |  | Marchewki mini gotowana 120g                                               |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 22,1</i>  | Błonnik [g]: 24              |
| czwartek 20-08-2026                                            | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> j, s, */,             |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Brzoskwinia pieczona 1 szt. |                   | Energia [kcal]: 1999        | Węglowodany [g]: 302,0       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Ziemniaki gotowane 180 g                                                                  |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 75,3            | <i>w tym cukry [g]: 68,3</i> |
|                                                                | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,            |  | Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> s,*/,             |  | Polędwica drobiowa 2 plastry /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> m,s,so,*/     |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 66             | Sód [mg]: 1902               |
|                                                                | Soczek owocowy 1 szt.                           |  | Marchew gotowana 120 g                                                                    |  | Fasolka szparagowa 120 g                                                   |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 28</i>    | Błonnik [g]: 28,4            |
| piątek 21-08-2026                                              | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Botwinka 300 ml /s,*/,                                                                    |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Banan 1 szt.                |                   | Energia [kcal]: 1760        | Węglowodany [g]: 261,8       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/                                                 |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 81,3            | <i>w tym cukry [g]: 45,1</i> |
|                                                                | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,            |  | Ziemniaki gotowane 180 g                                                                  |  | Polędwica drobiowa 2 plastry /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> so,s/m*/      |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 53,1           | Sód [mg]: 1751               |
|                                                                | Deser owocowy 1 szt.                            |  | Jarzynka gotowana 120 g /s/                                                               |  | Cukinia duszona 120 g                                                      |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 22,4</i>  | Błonnik [g]: 25,4            |
| sobota 22-08-2026                                              | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/,                                                 |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Nektarynka pieczona 1 szt.  |                   | Energia [kcal]: 1817        | Węglowodany [g]: 302,6       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Kasza jęczmienna 160 g /g <sup>1</sup> <sub>jęcz</sub> */                                 |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 56,5            | <i>w tym cukry [g]: 42,5</i> |
|                                                                | Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz,m,s,so,*/   |  | Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g                                                 |  | Schab pieczony 2 plastry /so,*/                                            |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 54,5           | Sód [mg]: 1926               |
|                                                                | Dżem 1 szt Sok owocowy 1 szt.                   |  | Buraczki na gęsto 120 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                  |  | Marchewki mini gotowana 120g                                               |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 22,0</i>  | Błonnik [g]: 30,1            |
| niedziela 23-08-2026                                           | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */                                                           |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Banan 1 szt.                |                   | Energia [kcal]: 2026        | Węglowodany [g]: 325,0       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Ryż brązowy 160 g /*/                                                                     |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 77,6            | <i>w tym cukry [g]: 71,1</i> |
|                                                                | Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz,m,s,so,*/   |  | Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> s,*/                       |  | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,                                       |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 58,5           | Sód [mg]: 1997               |
|                                                                | Sok owocowy 1 szt.                              |  | Fasolka gotowana 120 g /*/                                                                |  | Cukinia duszona 120 g                                                      |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 24,7</i>  | Błonnik [g]: 30,7            |
| poniedziałek 24-08-2026                                        | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Zupa grysikowa 300 ml /s, g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> */                               |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Nektarynka pieczona 1 szt.  |                   | Energia [kcal]: 1947        | Węglowodany [g]: 288,9       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Ziemniaki tłuczone 180 g                                                                  |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 77,9            | <i>w tym cukry [g]: 36,2</i> |
|                                                                | Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz, so, s, m*/ |  | Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> j, */           |  | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,                                       |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 63,9           | Sód [mg]: 1562               |
|                                                                | Deser owocowy 1 szt.                            |  | Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/,                                                    |  | Buraki gotowane 120 g                                                      |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 27,61</i> | Błonnik [g]: 26,4            |
| wtorek 25-08-2026                                              | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,                                                |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Brzoskwinia pieczona 1 szt. |                   | Energia [kcal]: 1985        | Węglowodany [g]: 303,1       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Ziemniaki gotowane 180 g                                                                  |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 71,2            | <i>w tym cukry [g]: 76,6</i> |
|                                                                | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,            |  | Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> */             |  | Polędwica drobiowa 2 plastry /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> m,s,so,*/     |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 65,3           | Sód [mg]: 1856               |
|                                                                | Soczek owocowy 1 szt.                           |  | Buraczki gotowane 120 g                                                                   |  | Marchew mini gotowana 120g                                                 |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 27,4</i>  | Błonnik [g]: 27,7            |
| środa 26-08-2026                                               | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Zupa ryżowa 300 ml /s,*/                                                                  |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Banan 1 szt.                |                   | Energia [kcal]: 1812        | Węglowodany [g]: 278,2       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> */              |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 75,3            | <i>w tym cukry [g]: 49,6</i> |
|                                                                | Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz,m,s,so,*/   |  | Ziemniaki gotowane 180 g                                                                  |  | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,                                       |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 53,6           | Sód [mg]: 1928               |
|                                                                | Deser owocowy 1 szt.                            |  | Kalafior gotowany 120 g /*/                                                               |  | Marchewki mini gotowana 120g                                               |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 22,1</i>  | Błonnik [g]: 24              |
| czwartek 27-08-2026                                            | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /     |  | Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> j, s, */,             |  | Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psz</sub> /                                |  | Brzoskwinia pieczona 1 szt. |                   | Energia [kcal]: 1999        | Węglowodany [g]: 302,0       |
|                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                  |  | Ziemniaki gotowane 180 g                                                                  |  | Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,                                             |  |                             |                   | Białko [g]: 75,3            | <i>w tym cukry [g]: 68,3</i> |
|                                                                | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,            |  | Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> s,*/,             |  | Polędwica drobiowa 2 plastry /g <sup>1</sup> <sub>pszz</sub> m,s,so,*/     |  |                             |                   | Tłuszcz [g]: 66             | Sód [mg]: 1902               |
|                                                                | Soczek owocowy 1 szt.                           |  | Marchew gotowana 120 g                                                                    |  | Fasolka szparagowa 120 g                                                   |  |                             |                   | <i>w tym NKT [g]: 28</i>    | Błonnik [g]: 28,4            |
| Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa. |                                                 |  |                                                                                           |  |                                                                            |  |                             |                   |                             |                              |

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