Jadłospis na 28.08-06.09.2026

Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 84,9	Tłuszcz [g]: 63,3 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 26,1	Węglowodany [g]: 290,2 *w tym cukry [g]:* 50,5	Sód [mg]: 1780	Błonnik [g]: 26,7
Energia [kcal]: 1974,9	Białko [g/1000 kcal]: 43,0	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,0 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 13,2	Węglowodany [g/1000 kcal]: 147,0 *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 25,6		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 28-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony niezabielany 300 ml /s,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz},so,s/m*/ Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1760 Węglowodany [g]: 261,8 Białko [g]: 81,3 *w tym cukry [g]: 45,1* Tłuszcz [g]: 53,1 Sód [mg]: 1751 *w tym NKT [g]: 22,4* Błonnik [g]: 25,4
sobota 29-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz},m,s,so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl_{psz}, j, s,*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchewki mini gotowana 120g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1989 Węglowodany [g]: 306,0 Białko [g]: 67,9 *w tym cukry [g]: 42,3* Tłuszcz [g]: 64,9 Sód [mg]: 1914 *w tym NKT [g]: 25,5* Błonnik [g]: 25,8
niedziela 30-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz},m,s,so, */, Sok owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g/$gl_{jęcz}$, */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s,*/ Fasolka gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt. Skyr owocowy 1szt. /m/	Energia [kcal]: 2026 Węglowodany [g]: 325,0 Białko [g]: 77,6 *w tym cukry [g]: 71,1* Tłuszcz [g]: 58,5 Sód [mg]: 1997 *w tym NKT [g]: 24,7* Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 31-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz},m,s,so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1942 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 77,1 *w tym cukry [g]: 35,6* Tłuszcz [g]: 63,9 Sód [mg]: 1543 *w tym NKT [g]: 27,62* Błonnik [g]: 26,3
wtorek 01-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},*/ Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry / gl_{psz},so,s,m* Marchew mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2073 Węglowodany [g]: 306,9 Białko [g]: 80,6 *w tym cukry [g]: 66,8* Tłuszcz [g]: 69 Sód [mg]: 1697 *w tym NKT [g]: 29,4* Błonnik [g]: 26,9
środa 02-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl_{psz},*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Marchewki mini gotowana 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1849 Węglowodany [g]: 280,1 Białko [g]: 82,1 *w tym cukry [g]: 51* Tłuszcz [g]: 53,8 Sód [mg]: 1581 *w tym NKT [g]: 21,9* Błonnik [g]: 24
czwartek 03-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz}, j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl_{psz}, s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2081 Węglowodany [g]: 268,1 Białko [g]: 111,2 *w tym cukry [g]: 38,9* Tłuszcz [g]: 74,5 Sód [mg]: 1907 *w tym NKT [g]: 30,6* Błonnik [g]: 29,3
piątek 04-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony niezabielany 300 ml /s,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz},so,s/m*/ Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1792 Węglowodany [g]: 262,0 Białko [g]: 80,3 *w tym cukry [g]: 45,1* Tłuszcz [g]: 57 Sód [mg]: 1572 *w tym NKT [g]: 23,6* Błonnik [g]: 25,4
sobota 05-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz},m,s,so,*/ Dżem 1 szt Sok owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g Buraczki na gęsto 120 g /gl_{psz}/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchewki mini gotowana 120 g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2116 Węglowodany [g]: 312 Białko [g]: 90 w tym cukry [g]: *44,3* Tłuszcz [g]: 72 Sód [mg]: 1925 w tym NKT [g]: *29,7* Błonnik [g]: 37,9
niedziela 06-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz},m,s,so,*/ Sok owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s,*/ Fasolka gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2121 Węglowodany [g]: 292,1 Białko [g]: 101,3 w tym cukry [g]: *64,8* Tłuszcz [g]: 66 Sód [mg]: 1912 w tym NKT [g]: *25,3* Błonnik [g]: 14,9

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