

Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02

Energia [kcal]: 1918,9	Białko [g]: 73,75	Tłuszcz [g]: 59,29 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 24,64</i>	Węglowodany [g]: 297,2 <i>w tym cukry [g]: 55,5</i>	Sód [mg]: 1682	Błonnik [g]: 27,4
	Białko [g/1000 kcal]: 38,4	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 30,9 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,8</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 154,9 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 28,9</i>		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
sobota 08-08-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl _{pszt} ,m,s,so,*/ Dżem 1 szt Sok owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g Buraczki na gęsto 120 g /gl _{pszt} /	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchewki mini gotowana 120 g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1817 Węglowodany [g]: 56,5 w tym cukry [g]: 54,5 Sód [mg]: 22,0 Błonnik [g]:	302,6 42,5 1926 30,1	
	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl _{pszt} ,m,s,so,*/ Sok owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */ Ryż biały 160 g /*/ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} s,*/ Fasolka gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2026 Węglowodany [g]: 77,6 w tym cukry [g]: 58,5 Sód [mg]: 24,7 Błonnik [g]:	325,0 71,1 1997 30,7	
	poniedziałek 10-08-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 30 g /so,*/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl _{pszt} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 30 g /so,*/ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1833 Węglowodany [g]: 77,7 w tym cukry [g]: 54,6 Sód [mg]: 22 Błonnik [g]:	279,9 52,8 1,9 25,1
	wtorek 11-08-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 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 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl _{pszt} ,m,s,so,*/ Marchewki mini gotowana 120 g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1985 Węglowodany [g]: 71,2 w tym cukry [g]: 65,3 Sód [mg]: 27,4 Błonnik [g]:	303,1 76,6 1856 27,7
środa 12-08-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 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 Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Marchewki mini gotowana 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1812 Węglowodany [g]: 47,6 53,6 Sód [mg]: 22,1 Błonnik [g]:	278,2 49,2 1928 24	
czwartek 13-08-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{pszt} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{pszt} s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl _{pszt} ,m,s,so,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1999 Węglowodany [g]: 75,3 w tym cukry [g]: 66 Sód [mg]: 28 Błonnik [g]:	302,0 68,3 1902 28,4	
piątek 14-08-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 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 _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl _{pszt} so,s, m, */ Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1760 Węglowodany [g]: 81,3 w tym cukry [g]: 53,1 Sód [mg]: 22,4 Błonnik [g]:	261,8 45,1 1751 25,4	
sobota 15-08-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl _{pszt} ,m,s,so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszt} j, s,*/ Marchewki mini gotowana 120g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchewki mini gotowana 120g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1989 Węglowodany [g]: 67,9 w tym cukry [g]: 64,9 Sód [mg]: 25,5 Błonnik [g]:	306,0 42,3 1914 25,8	
niedziela 16-08-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl _{pszt} ,m,s,so,*/ Sok owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} */ Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszt} s,*/ Fasolka gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Cukinia duszona 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2026 Węglowodany [g]: 77,6 w tym cukry [g]: 58,5 Sód [mg]: 24,7 Błonnik [g]:	325,0 71,1 1997 30,7	
poniedziałek 17-08-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl _{pszt} ,m,s,so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{jecz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszt} j, s,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{pszt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1942 Węglowodany [g]: 77,1 w tym cukry [g]: 63,9 Sód [mg]: 27,62 Błonnik [g]:	288,4 35,6 1543 26,3	

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