

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026							
Dieta skazowa dla dorosłych DO2/ML/LA/JA							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
Energia [kcal]: 2036,8	Białko [g]: 74,81	Tłuszcz [g]: 70,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,19	Węglowodany [g]: 291,4 w tym cukry [g]: 45,96	Sód [mg]: 1760,4	Błonnik [g]: 24,9		
	Białko [g/1000 kcal]: 36,7	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: 143,0 w tym cukry [g/1000 kcal]: 22,6				
	WARTOŚCI ODŻYWCZE						
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.			
sobota 08-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem 300 ml / s,*/ , Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pszt}} s,*/ , Kasza jęczmienna 160 g /g ^{l_{jęcz}} */ Buraczki na gęsto 120 g /g ^{l_{pszt}} /	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plasty /*/ Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2222	Węglowodany [g]: 300	Białko [g]: 77,3 w tym cukry [g]: 39,9
niedziela 09-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s,*/ , Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pszt}} s,*/ , Ryż biały 160 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plasty /*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019	Węglowodany [g]: 301,3	Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4
poniedziałek 10-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa grysikowa 300 ml /g ^{l_{pszt}} */ , Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plasty /*/ Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2001	Węglowodany [g]: 303,8	Białko [g]: 72 w tym cukry [g]: 53,2
wtorek 11-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/ , Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ^{l_{pszt}} */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Borówki 125 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2005	Węglowodany [g]: 288,4	Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 52,4
środa 12-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ , Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pszt}} s,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plasty /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052	Węglowodany [g]: 303,7	Białko [g]: 76,8 w tym cukry [g]: 50,6
czwartek 13-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plasty /*/ Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g ^{l_{pszt}} s,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2069	Węglowodany [g]: 241	Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: 26
piątek 14-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Barszcz czerwony 300 ml /s,*/ , Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2031	Węglowodany [g]: 306,1	Białko [g]: 68,6 w tym cukry [g]: 71
sobota 15-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem 300 ml / s,*/ , Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ^{l_{pszt}} s,*/	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plasty /*/ Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2069	Węglowodany [g]: 292,3	Białko [g]: 69,2 w tym cukry [g]: 32,1
niedziela 16-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ , Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pszt}} s,*/ , Kasza jęczmienna 160 g /g ^{l_{jęcz}} */ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plasty /*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019	Węglowodany [g]: 301,3	Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4
poniedziałek 17-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plasty /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ^{l_{jęcz}} s,*/ , Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /g ^{l_{pszt}} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plasty /*/ Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1881	Węglowodany [g]: 275,7	Białko [g]: 71,6 w tym cukry [g]: 33,6
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.							
					Tłuszcz [g]: 53	Sód [mg]: 1844	
					w tym NKT [g]: 12,96	Błonnik [g]: 23,8	