Jadłospis na 28.08-06.09.2026

Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 77,91	**Tłuszcz [g]: 74,15** *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 17,31	**Węglowodany [g]: 323,6** *w tym cukry [g]:* 55,64		**Sód [mg]: 2004,3**	**Błonnik [g]: 27,5**
Energia [kcal]: 2184,2	**Białko [g/1000 kcal]: 35,7**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 33,9** *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 7,9	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 148,2** *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 25,5			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 28-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Botwinka 300 ml /s,*/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1931 Węglowodany [g]: 306,1 Białko [g]: 68,6 *w tym cukry [g]: 71* Tłuszcz [g]: 59,5 Sód [mg]: 1675 *w tym NKT [g]: 12,32* Błonnik [g]: 28,7
sobota 29-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl_{psz}, s,*/	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Węglowodany [g]: 292,3 Białko [g]: 69,2 *w tym cukry [g]: 32,1* Tłuszcz [g]: 79,6 Sód [mg]: 1434 *w tym NKT [g]: 17,5* Błonnik [g]: 25,4
niedziela 30-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Soczek owocowy 1 szt /*/ Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz},s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, 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* Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 *w tym NKT [g]: 13,7* Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 31-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /$gl_{jęcz}$,s, */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, 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* Tłuszcz [g]: 53 Sód [mg]: 1844 *w tym NKT [g]: 12,96* Błonnik [g]: 23,8
wtorek 01-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, 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, gl_{psz},*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2565 Węglowodany [g]: 354 Białko [g]: 56,4 *w tym cukry [g]: 66,9* Tłuszcz [g]: 115,8 Sód [mg]: 1917 *w tym NKT [g]: 33,5* Błonnik [g]: 30,5
środa 02-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2139 Węglowodany [g]: 319,5 Białko [g]: 78,2 *w tym cukry [g]: 50,6* Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 1911 *w tym NKT [g]: 14,3* Błonnik [g]: 22
czwartek 03-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /gl_{psz}, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2292 Węglowodany [g]: 318,7 Białko [g]: 97,4 *w tym cukry [g]: 51,7* Tłuszcz [g]: 80,9 Sód [mg]: 2481 *w tym NKT [g]: 20,5* Błonnik [g]: 27,9
piątek 04-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/ Weka 100 g /gl_{psz}/,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 /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2208 Węglowodany [g]: 342,9 Białko [g]: 84,5 *w tym cukry [g]: 73* Tłuszcz [g]: 67,7 Sód [mg]: 2225 *w tym NKT [g]: 13,05* Błonnik [g]: 31,1
sobota 05-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 g Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz},s, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */ Buraczki na gęsto 120 g /gl_{psz}/	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2396 Węglowodany [g]: 355,7 Białko [g]: 88,4 w tym cukry [g]: *62,5* Tłuszcz [g]: 80,2 Sód [mg]: 2101 w tym NKT [g]: *19* Błonnik [g]: 29
niedziela 06-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 g Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /,*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz},s,*/, Ryż biały 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2342 Węglowodany [g]: 369,9 Białko [g]: 90,6 w tym cukry [g]: *64,6* Tłuszcz [g]: 68,4 Sód [mg]: 2504 w tym NKT [g]: *16,3* Błonnik [g]: 32,8

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