Jadłospis na 18.08-27.08.2026

Dieta skazowa dla dorosłych DO2/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 77,47	**Tłuszcz [g]: 72,55** *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 15,13	**Węglowodany [g]: 284,8** *w tym cukry [g]:* 45,28		**Sód [mg]: 1796,8**	**Błonnik [g]:** 25,0
Energia [kcal]: 2010,9	**Białko [g/1000 kcal]: 38,5**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,1** *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 7,5	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 141,6** *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 22,5			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
wtorek 18-08-2026	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 3 plastry /*/ Borówki 125 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 74,3 *w tym NKT [g]: 13,8*	Węglowodany [g]: 288,4 *w tym cukry [g]: 52,4* Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8		
środa 19-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Deser 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]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 *w tym NKT [g]: 14,0*	Węglowodany [g]: 303,7 *w tym cukry [g]: 50,6* Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5		
czwartek 20-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */, 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	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 *w tym NKT [g]: 17,6*	Węglowodany [g]: 241 *w tym cukry [g]: 26* Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4		
piątek 21-08-2026	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 Białko [g]: 68,6 Tłuszcz [g]: 59,5 *w tym NKT [g]: 12,32*	Węglowodany [g]: 306,1 *w tym cukry [g]: 71* Sód [mg]: 1675 Błonnik [g]: 28,7		
sobota 22-08-2026	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,*/, 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.	Energia [kcal]: 2222 Białko [g]: 77,3 Tłuszcz [g]: 91,2 *w tym NKT [g]: 21,5*	Węglowodany [g]: 300 *w tym cukry [g]: 39,9* Sód [mg]: 1486 Błonnik [g]: 28,6		
niedziela 23-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, 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]: 2019 Białko [g]: 74,2 Tłuszcz [g]: 66,9 *w tym NKT [g]: 13,7*	Węglowodany [g]: 301,3 *w tym cukry [g]: 50,4* Sód [mg]: 1951 Błonnik [g]: 23,6		
poniedziałek 24-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz},*/ 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]: 1785 Białko [g]: 72,6 Tłuszcz [g]: 53,1 *w tym NKT [g]: 12,96*	Węglowodany [g]: 274,8 *w tym cukry [g]: 33,5* Sód [mg]: 1842 Błonnik [g]: 23,2		
wtorek 25-08-2026	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 3 plastry /*/ Borówki 125 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 74,3 *w tym NKT [g]: 13,8*	Węglowodany [g]: 288,4 *w tym cukry [g]: 52,4* Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8		
środa 26-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Deser 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]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 *w tym NKT [g]: 14,0*	Węglowodany [g]: 303,7 *w tym cukry [g]: 50,6* Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5		
czwartek 27-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */, 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	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 *w tym NKT [g]: 17,6*	Węglowodany [g]: 241 *w tym cukry [g]: 26* Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4		

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