Jadłospis na 28.08-06.09.2026

Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 104,6	Tłuszcz [g]: 70,84 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 35,28	Węglowodany [g]: 293,2 *w tym cukry [g]:* 54,79	Sód [mg]: 1486,99	Błonnik [g]: 26,7
Energia [kcal]: 2133,6	Białko [g/1000 kcal]: 49,0	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 33,2 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 16,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: 137,4 *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 25,7		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 28-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica sopocka 3 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_{psz}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so,*/ Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 279,9 Białko [g]: 109,1 *w tym cukry [g]: 63,2* Tłuszcz [g]: 68,6 Sód [mg]: 2,8 *w tym NKT [g]: 29,1* Błonnik [g]: 25,4
sobota 29-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 3 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/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz},m,s,so,*/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2114 Węglowodany [g]: 308,5 Białko [g]: 94,0 *w tym cukry [g]: 44,5* Tłuszcz [g]: 66,0 Sód [mg]: 2,3 *w tym NKT [g]: 25,8* Błonnik [g]: 25,8
niedziela 30-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz},m,s,so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g/$glj_{ęcz}$, */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2293 Węglowodany [g]: 331,9 Białko [g]: 108,1 *w tym cukry [g]: 77,7* Tłuszcz [g]: 71,7 Sód [mg]: 2,8 *w tym NKT [g]: 31,2* Błonnik [g]: 30,7
poniedziałek 31-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, m, s, so,*/, Twaróg 60 g /m/, 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 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /*/, Jajko 1 szt. /j/ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2027 Węglowodany [g]: 282,8 Białko [g]: 92,5 *w tym cukry [g]: 42,4* Tłuszcz [g]: 69,2 Sód [mg]: 1886 *w tym NKT [g]: 29,7* Błonnik [g]: 27
wtorek 01-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 3 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/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica drobiowa 2 plastry / glpsz,so,s,m* Marchew mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2190 Węglowodany [g]: 307,5 Białko [g]: 92,1 *w tym cukry [g]: 67* Tłuszcz [g]: 76,6 Sód [mg]: 1931 *w tym NKT [g]: 31,9* Błonnik [g]: 26,9
środa 02-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 50 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 g/m/ Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1964 Węglowodany [g]: 282,2 Białko [g]: 99,9 *w tym cukry [g]: 52,1* Tłuszcz [g]: 57,7 Sód [mg]: 1900 *w tym NKT [g]: 23,4* Błonnik [g]: 24
czwartek 03-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 g /m/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz}, j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /gl_{psz},s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2182 Węglowodany [g]: 265,4 Białko [g]: 126,3 *w tym cukry [g]: 39,7* Tłuszcz [g]: 80 Sód [mg]: 2222 *w tym NKT [g]: 92,9* Błonnik [g]: 28,7
piątek 04-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/ 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_{psz}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz},m,s,so,*/ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1940 Węglowodany [g]: 262,7 Białko [g]: 97,6 *w tym cukry [g]: 45,4* Tłuszcz [g]: 65,5 Sód [mg]: 2059 *w tym NKT [g]: 26,4* Błonnik [g]: 25,4
sobota 05-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m ,s, so,*/ Dżem 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Buraczki na gęsto 120 g /glp_{sz}, */	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so,*/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Marchew mini 120g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2239 Węglowodany [g]: 313,5 Białko [g]: 107 w tym cukry [g]: *45,4* Tłuszcz [g]: 77,4 Sód [mg]: 2203 w tym NKT [g]: *31,3* Błonnik [g]: 37,9
niedziela 06-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s,*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2304 Węglowodany [g]: 297,7 Białko [g]: 119,6 w tym cukry [g]: *70,5* Tłuszcz [g]: 75,7 Sód [mg]: 2661 w tym NKT [g]: *31,1* Błonnik [g]: 14,9

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