

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026									
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Tłuszcz [g]: 66,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,83		Węglowodany [g]: 301,8 w tym cukry [g]: 61,08		Sód [mg]: 640,98		Błonnik [g]: 27,5	
Energia [kcal]: 2118,6		Białko [g/1000 kcal]: 48,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,1		Węglowodany [g/1000 kcal]: 142,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 28,8					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
sobota 08-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /,	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s,*/,	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /,	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2041	Węglowodany [g]:	305,1	
	Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/	Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{RCZ} , */	Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} , m, s, so,*/		Białko [g]:	104,1	w tym cukry [g]:	44,6	
	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} , m, s, so,*/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ¹ _{pszt} , i, */	Schab pieczony 3 plastery /so,*/		Thuszcz [g]:	56,9	Sód [mg]:	2433	
	Dżem 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{pszt} , */	Marchew mini 120g /*/		w tym NKT [g]:	22,6	Błonnik [g]:	30,1	
niedziela 09-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Botwinka 300 ml /s, m, */	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2293	Węglowodany [g]:	331,9	
	Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/	Ryż biały 160 g /*/,	Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/		Białko [g]:	108,1	w tym cukry [g]:	77,7	
	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} , m, s, so,*/	Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pszt} , s,*/	Połędwica sopocka 3 plastery /so, */,		Thuszcz [g]:	71,7	Sód [mg]:	2,8	
	Soczek owocowy 1 szt.	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Cukinia 120 g /*/		w tym NKT [g]:	31,2	Błonnik [g]:	30,7	
poniedziałek 10-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /,	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ¹ _{pszt} , */,	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /,	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	1989	Węglowodany [g]:	283,1	
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,	Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/		Białko [g]:	100,4	w tym cukry [g]:	55,3	
	Połędwica sopocka 50 g /so, */,	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pszt} , i, */	Połędwica drobiowa 50 g /so,*/		Thuszcz [g]:	60,3	Sód [mg]:	2073	
	Deser owocowy 1 szt.	Mieszanaka warzyw gotowanych 120 g	Buraki gotowane 120 g		w tym NKT [g]:	23,8	Błonnik [g]:	25,1	
wtorek 11-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */,	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2128	Węglowodany [g]:	303,5	
	Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,	Masło 15g /m/, jajko 1 szt.		Białko [g]:	92,7	w tym cukry [g]:	76,6	
	Połędwica sopocka 3 plastery /so, */,	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ¹ _{pszt} , */	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} , m, s, so,*/		Thuszcz [g]:	71,5	Sód [mg]:	2,2	
	Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki gotowane 120 g /*/	Marchewki mini 120g /*/		w tym NKT [g]:	29,2	Błonnik [g]:	27,7	
środa 12-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2083	Węglowodany [g]:	287,2	
	Masło 15 g /m/, twaróg 70 g /m/	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ¹ _{pszt} , */	Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/		Białko [g]:	113,7	w tym cukry [g]:	58,3	
	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} ,m,s,so,*/	Ziemniaki tłuczone 180 g	Połędwica sopocka 3 plastery /so, */,		Thuszcz [g]:	62,6	Sód [mg]:	2,7	
	Deser owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g /*/	Marchew mini 120g /*/		w tym NKT [g]:	27,4	Błonnik [g]:	24	
czwartek 13-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ¹ _{pszt} , i, s, */,	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2135	Węglowodany [g]:	304,4	
	Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,	Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r,*/		Białko [g]:	103,9	w tym cukry [g]:	70,5	
	Połędwica sopocka 3 plastery /so, */,	Udko pieczone 1 szt. /*/,	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} ,m,s,so,*/		Thuszcz [g]:	67,2	Sód [mg]:	2,2	
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 120 g /*/	Fasolka szparagowa 120 g /*/		w tym NKT [g]:	28,3	Błonnik [g]:	28,4	
piątek 14-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Barszcz czerwony 300 ml /s, */,	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2083	Węglowodany [g]:	279,9	
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/	Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/	Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/		Białko [g]:	109,1	w tym cukry [g]:	63,2	
	Połędwica sopocka 3 plastery /so, */,	Ziemniaki gotowane 180 g	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} ,m,s,so,*/		Thuszcz [g]:	68,6	Sód [mg]:	2,8	
	Deser owocowy 1 szt.	Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Cukinia 120 g /*/		w tym NKT [g]:	29,1	Błonnik [g]:	25,4	
sobota 15-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s,*/,	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2114	Węglowodany [g]:	308,5	
	Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/	Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ¹ _{pszt} , i, s,*/	Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} ,m,s,so,*/		Białko [g]:	94,0	w tym cukry [g]:	44,5	
	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} ,m,s,so,*/		Schab pieczony 3 plastery /so,*/		Thuszcz [g]:	66,0	Sód [mg]:	2,3	
	Soczek owocowy 1 szt.		Salata lodowa 50 g		w tym NKT [g]:	25,8	Błonnik [g]:	25,8	
niedziela 16-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2293	Węglowodany [g]:	331,9	
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/	Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{RCZ} , */	Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/		Białko [g]:	108,1	w tym cukry [g]:	77,7	
	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} , m, s, so,*/	Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pszt} , s,*/	Połędwica sopocka 3 plastery /so, */,		Thuszcz [g]:	71,7	Sód [mg]:	2,8	
	Soczek owocowy 1 szt.	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Cukinia 120 g /*/		w tym NKT [g]:	31,2	Błonnik [g]:	30,7	
poniedziałek 17-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /,	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ¹ _{RCZ} , */,	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /,	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2027	Węglowodany [g]:	282,8	
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,	Masło 15 g /m/, twaróg 30 g /m/		Białko [g]:	92,5	w tym cukry [g]:	42,4	
	Połędwica drobiowa 3 plastery /g ¹ _{pszt} , m, s, so,*/,	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ¹ _{pszt} , i, */	Połędwica sopocka 3 plastery /*/, Jajko 1 szt. /j/		Thuszcz [g]:	69,2	Sód [mg]:	1886	
	Twaróg 60 g /m/, Deser owocowy 1 szt.	Mieszanaka warzyw gotowanych 120 g /*/	Buraki gotowane 120 g		w tym NKT [g]:	29,7	Błonnik [g]:	27	
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.									