

| Jadłospis na 18.08-27.08.2026                                  |                                                   |                                                                      |                                                                                    |                                                                     |                      |                        |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|--|--|--|
| Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07                         |                                                   |                                                                      |                                                                                    |                                                                     |                      |                        |  |  |  |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                            |                                                   |                                                                      |                                                                                    |                                                                     |                      |                        |  |  |  |
|                                                                |                                                   | Białko [g]: 104,2                                                    | Tłuszcz [g]: 66,01<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,65                   | Węglowodany [g]: 299,0<br>w tym cukry [g]: 65,16                    | Sód [mg]: 452,58     | Łlonnik [g]: 27,2      |  |  |  |
| Energia [kcal]: 2109,8                                         |                                                   | Białko [g/1000 kcal]: 49,4                                           | Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,3<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,1 | Węglowodany [g/1000 kcal]: 141,7<br>w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,9 |                      |                        |  |  |  |
| Data                                                           | Śniadanie                                         | Obiad                                                                |                                                                                    | Kolacja                                                             | Podw.                | WARTOŚCI ODŻYWCZE      |  |  |  |
| wtorek 18-08-2026                                              | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */                           | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | 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 plastry /so, */               | Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1000</sub> */     | Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m ,s, so, */                                  |                                                                     | Tłuszcz [g]: 71,5    | Sód [mg]: 2,2          |  |  |  |
|                                                                | Soczek owocowy 1 szt.                             | Buraczki gotowane 120 g /*/                                          | Marchewki mini 120g /*/                                                            |                                                                     | w tym NKT [g]: 29,2  | Łlonnik [g]: 27,7      |  |  |  |
| środa 19-08-2026                                               | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Zupa ryżowa 300 ml /s, */                                            | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | Banan 1 szt.                                                        | Energia [kcal]: 2083 | Węglowodany [g]: 287,2 |  |  |  |
|                                                                | Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/                    | Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1000</sub> */     | Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/                                           |                                                                     | Białko [g]: 113,7    | w tym cukry [g]: 58,3  |  |  |  |
|                                                                | Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m, s, so, */ | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/                                         | Połędwica sopocka 3 plastry /so, */                                                |                                                                     | Tłuszcz [g]: 62,6    | Sód [mg]: 2,7          |  |  |  |
|                                                                | Deser owocowy 1 szt.                              | Kalafior gotowany 120 g /*/                                          | Marchew mini 120g /*/                                                              |                                                                     | w tym NKT [g]: 27,4  | Łlonnik [g]: 24        |  |  |  |
| czwartek 20-08-2026                                            | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>1000</sub> , s, */       | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | Brzoskwinia pieczona 1 szt.                                         | Energia [kcal]: 2135 | Węglowodany [g]: 304,4 |  |  |  |
|                                                                | Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/                    | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,                                        | Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/                                                   |                                                                     | Białko [g]: 103,9    | w tym cukry [g]: 70,5  |  |  |  |
|                                                                | Połędwica sopocka 3 plastry /so, */               | Udko pieczone 1 szt. /g <sub>1000</sub> s, */                        | Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m ,s, so, */                                  |                                                                     | Tłuszcz [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  | Łlonnik [g]: 28,4      |  |  |  |
| piątek 21-08-2026                                              | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Botwinka 300 ml /s, m, */                                            | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | 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 plastry /so, */               | Ziemniaki gotowane 180 g                                             | Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m, s, so, */                                  |                                                                     | Tłuszcz [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  | Łlonnik [g]: 25,4      |  |  |  |
| sobota 22-08-2026                                              | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Zupa jarzynowa z kalafiorom 300 ml / s, */                           | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | Nektarynka pieczona 1 szt.                                          | Energia [kcal]: 2041 | Węglowodany [g]: 305,1 |  |  |  |
|                                                                | Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/                    | Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>1000</sub> */                         | Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m, s, so, */                  |                                                                     | Białko [g]: 104,1    | w tym cukry [g]: 44,6  |  |  |  |
|                                                                | Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m ,s, so, */ | Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1000</sub> , */ | Schab pieczony 3 plastry /so, */                                                   |                                                                     | Tłuszcz [g]: 56,9    | Sód [mg]: 2433         |  |  |  |
|                                                                | Dziem 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.                | Buraczki na gęsto 120 g /głpsz, */                                   | Marchew mini 120g /*/                                                              |                                                                     | w tym NKT [g]: 22,6  | Łlonnik [g]: 30,1      |  |  |  |
| niedziela 23-08-2026                                           | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */                                      | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | 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 plastry /głpsz, m, s, so, */ | Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>1000</sub> s, */              | Połędwica sopocka 3 plastry /so, */                                                |                                                                     | Tłuszcz [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  | Łlonnik [g]: 30,7      |  |  |  |
| poniedziałek 24-08-2026                                        | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s,g <sub>1000</sub> */            | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | 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 3 plastry /so, */               | Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1000</sub> , */ | Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m, s, so, */                                  |                                                                     | Tłuszcz [g]: 60,3    | Sód [mg]: 2073         |  |  |  |
|                                                                | Deser owocowy 1 szt.                              | Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/                                | Buraki gotowane 120 g /*/                                                          |                                                                     | w tym NKT [g]: 23,8  | Łlonnik [g]: 25,1      |  |  |  |
| wtorek 25-08-2026                                              | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */                           | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | 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 plastry /so, */               | Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1000</sub> */     | Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m, s, so, */                                  |                                                                     | Tłuszcz [g]: 71,5    | Sód [mg]: 2,2          |  |  |  |
|                                                                | Soczek owocowy 1 szt.                             | Buraczki gotowane 120 g /*/                                          | Marchewki mini 120g /*/                                                            |                                                                     | w tym NKT [g]: 29,2  | Łlonnik [g]: 27,7      |  |  |  |
| środa 26-08-2026                                               | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Zupa ryżowa 300 ml /s, */                                            | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | Banan 1 szt.                                                        | Energia [kcal]: 2083 | Węglowodany [g]: 287,2 |  |  |  |
|                                                                | Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/                    | Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1000</sub> */     | Masło 15 g /m/, serek wiejski 1 szt. /m/                                           |                                                                     | Białko [g]: 113,7    | w tym cukry [g]: 58,3  |  |  |  |
|                                                                | Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m, s, so, */ | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/                                         | Połędwica sopocka 3 plastry /so, */                                                |                                                                     | Tłuszcz [g]: 62,6    | Sód [mg]: 2,7          |  |  |  |
|                                                                | Deser owocowy 1 szt.                              | Kalafior gotowany 120 g /*/                                          | Marchew mini 120g /*/                                                              |                                                                     | w tym NKT [g]: 27,4  | Łlonnik [g]: 24        |  |  |  |
| czwartek 27-08-2026                                            | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                   | Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>1000</sub> , s, */       | Weka 100 g /g <sub>1000</sub> /                                                    | Brzoskwinia pieczona 1 szt.                                         | Energia [kcal]: 2135 | Węglowodany [g]: 304,4 |  |  |  |
|                                                                | Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/                    | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,                                        | Masło 15 g /m/, tuńczyk 70 g /r/                                                   |                                                                     | Białko [g]: 103,9    | w tym cukry [g]: 70,5  |  |  |  |
|                                                                | Połędwica sopocka 3 plastry /so, */               | Udko pieczone 1 szt. /g <sub>1000</sub> s, */                        | Połędwica drobiowa 3 plastry /głpsz, m ,s, so, */                                  |                                                                     | Tłuszcz [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  | Łlonnik [g]: 28,4      |  |  |  |
| Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa. |                                                   |                                                                      |                                                                                    |                                                                     |                      |                        |  |  |  |