

Jadłospis na 07.09-16.09.2026 Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02	
--	--

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 1988,1		Tłuszcz [g]: 64,2 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 26,7</i>	Węglowodany [g]: 287,7 <i>w tym cukry [g]: 48,87</i>	Sód [mg]: 1723	Błonnik [g]: 25,5
	Białko [g]: 87,6	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,3 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,4</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 144,7 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 24,6</i>		
	Białko [g/1000 kcal]: 44,1				

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
poniedziałek 07-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Zupa gryskowa 300 ml /s, g ^{l_{psl}} */	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	1947 Węglowodany [g]:	288,9
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	77,9 w tym cukry [g]:	36,2
	Polędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} ,so, s, m*/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{psl}} ,j, */	Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	63,9 Sód [mg]:	1562
	Deser owocowy 1 szt.	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Buraki gotowane 120 g /*/		w tym NKT [g]:	27,61 Błonnik [g]:	26,4
wtorek 08-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/,	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2073 Węglowodany [g]:	306,9
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	80,6 w tym cukry [g]:	66,8
	Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{psl}} */	Polędwica drobiowa 2 plastry / g ^{l_{psl}} ,so,s,m,*/		Tłuszcz [g]:	69 Sód [mg]:	1697
	Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki gotowane 120 g /*/	Marchew mini gotowana 120g /*/		w tym NKT [g]:	29,4 Błonnik [g]:	26,9
środa 09-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1849 Węglowodany [g]:	280,1
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ^{l_{psl}} */	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	82,1 w tym cukry [g]:	51
	Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	53,8 Sód [mg]:	1581
	Deser owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g /*/	Marchewki mini gotowana 120g /*/		w tym NKT [g]:	21,9 Błonnik [g]:	24
czwartek 10-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{psl}} ,j, s, */,	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2081 Węglowodany [g]:	268,1
	Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	111,2 w tym cukry [g]:	38,9
	Soczek owocowy 1 szt.	Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g ^{l_{psl}} ,s,*/,	Polędwica drobiowa 2 plastry / g ^{l_{psl}} ,so,s,m,*/		Tłuszcz [g]:	74,5 Sód [mg]:	1907
		Marchew gotowana 120 g /*/	Fasolka szparagowa 120 g /*/		w tym NKT [g]:	30,6 Błonnik [g]:	29,3
piątek 11-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Barszcz czerwony 300 ml /s, */,	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1834 Węglowodany [g]:	261,0
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	93,1 w tym cukry [g]:	44
	Jajko 1 szt. /j/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/	Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/		Tłuszcz [g]:	56,4 Sód [mg]:	1932
	Deser owocowy 1 szt.	Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Cukinia duszona 120 g /*/		w tym NKT [g]:	22,9 Błonnik [g]:	25,4
sobota 12-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml / s,*/,	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2112 Węglowodany [g]:	304,9
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,	Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ^{l_{psl}} ,j, s,*/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Białko [g]:	90,3 w tym cukry [g]:	33,6
	Polędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} ,m,s,so, */,		Schab pieczony 2 plastry /so,*/		Tłuszcz [g]:	71,3 Sód [mg]:	1817
	Soczek owocowy 1 szt.		Marchewki mini gotowana 120g /*/		w tym NKT [g]:	30 Błonnik [g]:	30,4
niedziela 13-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2121 Węglowodany [g]:	292,1
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,	Kasza jęczmienna 160 g /g ^{l_{psl}} */	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Białko [g]:	101,3 w tym cukry [g]:	64,8
	Polędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} ,m,s,so,*/	Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{psl}} ,s,*/	Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,		Tłuszcz [g]:	66 Sód [mg]:	1912
	Soczek owocowy 1 szt.	Fasolka gotowana 120 g /*/	Cukinia duszona 120 g /*/		w tym NKT [g]:	25,3 Błonnik [g]:	14,9
poniedziałek 14-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ^{l_{psl}} */,	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	1942 Węglowodany [g]:	288,4
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	77,1 w tym cukry [g]:	35,6
	Polędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} ,so, s, m*/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{psl}} ,j, */	Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	63,9 Sód [mg]:	1543
	Deser owocowy 1 szt.	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Buraki gotowane 120 g /*/		w tym NKT [g]:	27,62 Błonnik [g]:	26,3
wtorek 15-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/,	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2073 Węglowodany [g]:	306,9
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	80,6 w tym cukry [g]:	66,8
	Polędwica sopocka 2 plastry /so, */,	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{psl}} */	Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/		Tłuszcz [g]:	69 Sód [mg]:	1697
	Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki gotowane 120 g /*/	Marchew mini gotowana 120 g /*/		w tym NKT [g]:	29,4 Błonnik [g]:	26,9
środa 16-09-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g ^{l_{psl}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1849 Węglowodany [g]:	280,1
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ^{l_{psl}} */	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	82,1 w tym cukry [g]:	51
	Polędwica drobiowa 2 plastry /g ^{l_{psl}} ,so, s, m*/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	53,8 Sód [mg]:	1581
	Deser owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g /*/	Marchewki mini gotowana 120 g /m/		w tym NKT [g]:	21,9 Błonnik [g]:	24

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.