Jadłospis na 17.09-26.09.2026

Dieta skazowa dla dorosłych DO2/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 84,13	**Tłuszcz [g]: 77,09** *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 18,33	**Węglowodany [g]: 338,3** *w tym cukry [g]:* 59,5	**Sód [mg]: 2216,9**	**Błonnik [g]:** 28,5	
Energia [kcal]: 2281,2	**Białko [g/1000 kcal]: 36,9**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 33,8** *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 8,0	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 148,3** *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 26,1			

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
czwartek 17-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, */, 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]: 2292 Białko [g]: 97,4 Tłuszcz [g]: 80,9 *w tym NKT [g]: 20,5*	Węglowodany [g]: 318,7 *w tym cukry [g]: 51,7* Sód [mg]: 2481 Błonnik [g]: 27,9		
piątek 18-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 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, Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2208 Białko [g]: 84,5 Tłuszcz [g]: 67,7 *w tym NKT [g]: 13,05*	Węglowodany [g]: 342,9 *w tym cukry [g]: 73* Sód [mg]: 2225 Błonnik [g]: 31,1		
sobota 19-09-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą 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. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2396 Białko [g]: 88,4 Tłuszcz [g]: 80,2 w tym NKT [g]: *19*	Węglowodany [g]: 355,7 w tym cukry [g]: *62,5* Sód [mg]: 2101 Błonnik [g]: 29		
niedziela 20-09-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą 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]: 2342 Białko [g]: 90,6 Tłuszcz [g]: 68,4 w tym NKT [g]: *16,3*	Węglowodany [g]: 369,9 w tym cukry [g]: *64,6* Sód [mg]: 2504 Błonnik [g]: 32,8		
poniedziałek 21-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /gl$_{psz}$, s,*/ 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 60 g /*/, Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1968 Białko [g]: 77,4 Tłuszcz [g]: 59,2 *w tym NKT [g]: 13,5*	Węglowodany [g]: 304,6 *w tym cukry [g]: 41,2* Sód [mg]: 2224 Błonnik [g]: 26,2		
wtorek 22-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /glpsz/, 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 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2565 Białko [g]: 56,4 Tłuszcz [g]: 115,8 *w tym NKT [g]: 33,5*	Węglowodany [g]: 354 *w tym cukry [g]: 66,9* Sód [mg]: 1917 Błonnik [g]: 30,5		
środa 23-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /glpsz, s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2139 Białko [g]: 78,2 Tłuszcz [g]: 69,5 *w tym NKT [g]: 14,3*	Węglowodany [g]: 319,5 *w tym cukry [g]: 50,6* Sód [mg]: 1911 Błonnik [g]: 22		
czwartek 24-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Rosół z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2292 Białko [g]: 97,4 Tłuszcz [g]: 80,9 *w tym NKT [g]: 20,5*	Węglowodany [g]: 318,7 *w tym cukry [g]: 51,7* Sód [mg]: 2481 Błonnik [g]: 27,9		
piątek 25-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 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, Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2208 Białko [g]: 84,5 Tłuszcz [g]: 67,7 *w tym NKT [g]: 13,05*	Węglowodany [g]: 342,9 *w tym cukry [g]: 73* Sód [mg]: 2225 Błonnik [g]: 31,1		
sobota 26-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$,	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2402 Białko [g]: 86,5 Tłuszcz [g]: 80,6 w tym NKT [g]: 19,6	Węglowodany [g]: 356 w tym cukry [g]: 59,8 Sód [mg]: 2100 Błonnik [g]: 26,6		

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