

Jadłospis na 27.09-06.10.2026									
Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2267,2	Białko [g]: 78,41		Tłuszcz [g]: 77,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,29	Węglowodany [g]: 339,6 w tym cukry [g]: 58,33		Sód [mg]: 2181,2		Błonnik [g]: 29,0	
	Białko [g/1000 kcal]: 34,6		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 8,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: 149,8 w tym cukry [g/1000 kcal]: 25,7					
Data	Śniadanie, II Śniadanie		Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
niedziela 27-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.		Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psu} s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl _{psu} */, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2342	Węglowodany [g]: 369,9	Białko [g]: 90,6	w tym cukry [g]: 64,6
poniedziałek 28-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /gl _{psu} s, */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/ Rozzpionka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1972	Węglowodany [g]: 306,9	Białko [g]: 77,1	w tym cukry [g]: 41,3
wtorek 29-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, 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 _{psu} */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2565	Węglowodany [g]: 354	Białko [g]: 56,4	w tym cukry [g]: 66,9
środa 30-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt.		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psu} s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2139	Węglowodany [g]: 319,5	Białko [g]: 78,2	w tym cukry [g]: 50,6
czwartek 01-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/ Soczek owocowy 1 szt.		Rosół z makaronem 300 ml /gl _{psu} */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2292	Węglowodany [g]: 318,7	Białko [g]: 97,4	w tym cukry [g]: 51,7
piątek 02-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, 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 _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Rozzpionka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2091	Węglowodany [g]: 343	Białko [g]: 71,6	w tym cukry [g]: 73
sobota 03-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml / s,*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psu} s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{psu} */, Buraczki na gęsto 120 g /gl _{psu} /	Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2396	Węglowodany [g]: 355,7	Białko [g]: 88,4	w tym cukry [g]: 62,5
niedziela 04-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.		Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psu} s,*/, Ryż biały 160 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2342	Węglowodany [g]: 369,9	Białko [g]: 90,6	w tym cukry [g]: 64,6
poniedziałek 05-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.		Zupa grysikowa 300 ml /gl _{psu} s,*/ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/ Rozzpionka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1968	Węglowodany [g]: 304,6	Białko [g]: 77,4	w tym cukry [g]: 41,2
wtorek 06-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl _{psu} /, 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 _{psu} */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2565	Węglowodany [g]: 354	Białko [g]: 56,4	w tym cukry [g]: 66,9
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									
						Energia [kcal]: 115,8	Sód [mg]: 1917	Tłuszcz [g]: 33,5	Błonnik [g]: 30,5