Jadłospis na 07.09-16.09.2026

Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 78,27	**Tłuszcz [g]: 78,66**	**Węglowodany [g]: 334,6**		**Sód [mg]: 2141,7**	**Błonnik [g]: 27,7**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,21	*w tym cukry [g]:* 56,66			
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,8	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 148,1**			
Energia [kcal]: 2259,2	**Białko [g/1000 kcal]: 34,6**	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 8,5	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 25,1			

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 07-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, 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 Węglowodany [g]: 304,6 Białko [g]: 77,4 *w tym cukry [g]: 41,2* Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2224 *w tym NKT [g]: 13,5* Błonnik [g]: 26,2
wtorek 08-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, 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 Węglowodany [g]: 354 Białko [g]: 56,4 *w tym cukry [g]: 66,9* Tłuszcz [g]: 115,8 Sód [mg]: 1917 *w tym NKT [g]: 33,5* Błonnik [g]: 30,5
środa 09-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ 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 /gl$_{psz}$, 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 Węglowodany [g]: 319,5 Białko [g]: 78,2 *w tym cukry [g]: 50,6* Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 1911 *w tym NKT [g]: 14,3* Błonnik [g]: 22
czwartek 10-09-2026	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 Węglowodany [g]: 318,7 Białko [g]: 97,4 *w tym cukry [g]: 51,7* Tłuszcz [g]: 80,9 Sód [mg]: 2481 *w tym NKT [g]: 20,5* Błonnik [g]: 27,9
piątek 11-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ 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 Węglowodany [g]: 342,9 Białko [g]: 84,5 *w tym cukry [g]: 73* Tłuszcz [g]: 67,7 Sód [mg]: 2225 *w tym NKT [g]: 13,05* Błonnik [g]: 31,1
sobota 12-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ 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$_{psz}$, s,*/	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 Węglowodany [g]: 356** **Białko [g]: 86,5 w tym cukry [g]: 59,8** **Tłuszcz [g]: 80,6 Sód [mg]: 2100** **w tym NKT [g]: 19,6 Błonnik [g]: 26,6**
niedziela 13-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$, */ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, 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*** **Tłuszcz [g]: 68,4 Sód [mg]: 2504** **w tym NKT [g]: *16,3* Błonnik [g]: 32,8**
poniedziałek 14-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /gl$_{jęcz}$, 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]: 1972 Węglowodany [g]: 306,9 Białko [g]: 77,1 *w tym cukry [g]: 41,3* Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2227 *w tym NKT [g]: 13,5* Błonnik [g]: 27,5
wtorek 15-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, 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, Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2565 Węglowodany [g]: 354 Białko [g]: 56,4 *w tym cukry [g]: 66,9* Tłuszcz [g]: 115,8 Sód [mg]: 1917 *w tym NKT [g]: 33,5* Błonnik [g]: 30,5
środa 16-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ 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 /gl$_{psz}$, 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 Węglowodany [g]: 319,5 Białko [g]: 78,2 *w tym cukry [g]: 50,6* Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 1911 *w tym NKT [g]: 14,3* Błonnik [g]: 22

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