

| Jadłospis na 07.09-16.09.2026                                         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                             |                                                                                                                                                    |  |                  |  |                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|--|-------------------|--|
| Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07                                |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                             |                                                                                                                                                    |  |                  |  |                   |  |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                             |                                                                                                                                                    |  |                  |  |                   |  |
|                                                                       | Białko [g]: 103,9                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                | Tłuszcz [g]: 70,57<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,21                                                                                                                     |                             | Węglowodany [g]: 287,8<br>w tym cukry [g]: 51,38                                                                                                   |  | Sód [mg]: 2086,3 |  | Błonnik [g]: 25,5 |  |
| Energia [kcal]: 2110,9                                                | Białko [g/1000 kcal]: 49,2                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                | Tłuszcz [g/1000 kcal]: 33,4<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,7                                                                                                   |                             | Węglowodany [g/1000 kcal]: 136,3<br>w tym cukry [g/1000 kcal]: 24,3                                                                                |  |                  |  |                   |  |
| Data                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                |                             | Kolacja                                                                                                                                            |  | Podw.            |  | WARTOŚCI ODŻYWCZE |  |
| poniedziałek 07-09-2026                                               | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psd</sub> m, s, so,*/<br>Twaróg 60 g /m/<br>Deser owocowy 1 szt. | Zupa grysikowa 300 ml /s, g <sub>1psd</sub> */<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>1psd</sub> j, */<br>Mieszanaka warzyw gotowanych 120 g /*/                 | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, twaróg 30 g /m/<br>Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/<br>Jajko 1 szt. /j/<br>Buraki gotowane 120 g                               | Nektarynka pieczona 1 szt.  | Energia [kcal]: 2032<br>Białko [g]: 93,3 w tym cukry [g]: 43<br>Tłuszcz [g]: 69,2<br>Sód [mg]: 1904<br>w tym NKT [g]: 29,7<br>Błonnik [g]: 27,1    |  |                  |  |                   |  |
| wtorek 08-09-2026                                                     | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/<br>Połędwica sopocka 3 plastry /so, */<br>Soczek owocowy 1 szt.                          | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1psd</sub> */<br>Buraczki gotowane 120 g /*/                                | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry / g <sub>1psd</sub> so,s,m,*/<br>Marchew mini gotowana 120 g /*/ | Brzoskwinia pieczona 1 szt. | Energia [kcal]: 2190<br>Białko [g]: 92,1 w tym cukry [g]: 67<br>Tłuszcz [g]: 76,6<br>Sód [mg]: 1931<br>w tym NKT [g]: 31,9<br>Błonnik [g]: 26,9    |  |                  |  |                   |  |
| środa 09-09-2026                                                      | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/<br>Połędwica drobiowa 3 plastry /g <sub>1psd</sub> m, s, so,*/<br>Deser owocowy 1 szt.    | Zupa ryżowa 300 ml /s,*/<br>Piers drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g <sub>1psd</sub> */<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Kalafior gotowany 120 g /*/                                                     | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/<br>Połędwica sopocka 3 plastry /so, */<br>Jajko 1 szt. /j/<br>Marchew mini 120 g /*/                             | Banan 1 szt.                | Energia [kcal]: 1964<br>Białko [g]: 99,9 w tym cukry [g]: 52,1<br>Tłuszcz [g]: 57,7<br>Sód [mg]: 1900<br>w tym NKT [g]: 23,4<br>Błonnik [g]: 24    |  |                  |  |                   |  |
| czwartek 10-09-2026                                                   | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Twaróg 100 g /m/,<br>Soczek owocowy 1 szt.                                                            | Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>1psd</sub> j, s, */<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Udko pieczone 1 szt. /g <sub>1psd</sub> s,*/<br>Marchew gotowana 120 g /*/                                 | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,<br>Połędwica drobiowa 3 plastry /g <sub>1psd</sub> s,m,so,*/<br>Fasolka szparagowa 120 g /*/                    | Brzoskwinia pieczona 1 szt. | Energia [kcal]: 2182<br>Białko [g]: 126,3 w tym cukry [g]: 39,7<br>Tłuszcz [g]: 80<br>Sód [mg]: 2222<br>w tym NKT [g]: 92,9<br>Błonnik [g]: 28,7   |  |                  |  |                   |  |
| piątek 11-09-2026                                                     | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/<br>Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/<br>Deser owocowy 1 szt.          | Barszcz czerwony 300 ml /s, */<br>Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/<br>Ziemniaki gotowane 180 g /m/<br>Jarzynka gotowana 120 g /s/                                                                     | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/,<br>Połędwica drobiowa 3 plastry /g <sub>1psd</sub> m,s,so,*/<br>Cukinia 120 g /*/             | Banan 1 szt.                | Energia [kcal]: 1940<br>Białko [g]: 97,6 w tym cukry [g]: 45,4<br>Tłuszcz [g]: 65,5<br>Sód [mg]: 2059<br>w tym NKT [g]: 26,4<br>Błonnik [g]: 25,4  |  |                  |  |                   |  |
| sobota 12-09-2026                                                     | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psd</sub> m,s,so,*/<br>Soczek owocowy 1 szt.     | Zupa jarzynowa z kalafiolem 300 ml /s,*/<br>Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sub>1psd</sub> j, s,*/                                                                                         | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Jajko 1 szt./j/<br>Schab pieczony 2 plastry /so,*/<br>Marchew gotowana 120 g /*/                                | Nektarynka pieczona 1 szt.  | Energia [kcal]: 2235<br>Białko [g]: 107,3 w tym cukry [g]: 34,7<br>Tłuszcz [g]: 76,7<br>Sód [mg]: 2095<br>w tym NKT [g]: 31,6<br>Błonnik [g]: 30,4 |  |                  |  |                   |  |
| niedziela 13-09-2026                                                  | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psd</sub> m, s, so,*/<br>Soczek owocowy 1 szt.  | Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>1psd</sub> */<br>Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>1psd</sub> s,*/<br>Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/                             | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/<br>Połędwica sopocka 3 plastry /so, */<br>Cukinia 120 g /*/                                                      | Banan 1 szt.                | Energia [kcal]: 2304<br>Białko [g]: 119,6 w tym cukry [g]: 70,5<br>Tłuszcz [g]: 75,7<br>Sód [mg]: 2661<br>w tym NKT [g]: 31,1<br>Błonnik [g]: 14,9 |  |                  |  |                   |  |
| poniedziałek 14-09-2026                                               | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psd</sub> m, s, so,*/<br>Twaróg 60 g /m/<br>Deser owocowy 1 szt. | Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g <sub>1psd</sub> */<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1psd</sub> j, */<br>Mieszanaka warzyw gotowanych 120 g /*/ | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/<br>Połędwica sopocka 3 plastry /*/<br>Jajko 1 szt. /j/<br>Buraki gotowane 120 g                                  | Nektarynka pieczona 1 szt.  | Energia [kcal]: 2027<br>Białko [g]: 92,5 w tym cukry [g]: 42,4<br>Tłuszcz [g]: 69,2<br>Sód [mg]: 1886<br>w tym NKT [g]: 29,7<br>Błonnik [g]: 27    |  |                  |  |                   |  |
| wtorek 15-09-2026                                                     | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,<br>Połędwica sopocka 3 plastry /so, */<br>Soczek owocowy 1 szt.                         | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1psd</sub> */<br>Buraczki gotowane 120 g /*/                                | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/<br>Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/<br>Marchew mini gotowana 120g                            | Brzoskwinia pieczona 1 szt. | Energia [kcal]: 2271<br>Białko [g]: 110,4 w tym cukry [g]: 66,9<br>Tłuszcz [g]: 77,4<br>Sód [mg]: 2305<br>w tym NKT [g]: 32<br>Błonnik [g]: 26,9   |  |                  |  |                   |  |
| środa 16-09-2026                                                      | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>1psd</sub> m, s, so,*/<br>Deser owocowy 1 szt.    | Zupa ryżowa 300 ml /s,*/<br>Piers drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g <sub>1psd</sub> */<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Kalafior gotowany 120 g /*/                                                     | Weka 100 g /g <sub>1psd</sub> /,<br>Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/<br>Połędwica sopocka 3 plastry /so, */<br>Jajko 1 szt. /j/<br>Marchew mini 120g /*/                              | Banan 1 szt.                | Energia [kcal]: 1964<br>Białko [g]: 99,9 w tym cukry [g]: 52,1<br>Tłuszcz [g]: 57,7<br>Sód [mg]: 1900<br>w tym NKT [g]: 23,4<br>Błonnik [g]: 24    |  |                  |  |                   |  |
| Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa. |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                             |                                                                                                                                                    |  |                  |  |                   |  |