

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

16.02.2026 – 22.03.2026

Dieta podstawowa

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>Poniedziałek</b>	Polędwica miodowa 50g (1,6), masło 15g (7), twaróg 80g(7), pomidor 120g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,6,9), pulpet wieprzowy 80g (1) - gotowanie, kasza gryczana 200g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (7), herbata czarna 250ml	Jogurt naturalny 150g (7)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2004,81    Białko: 96,94g    Tłuszcze: 69,12    Węglowodany: 264,72    Błonnik: 29,21g			
<b>Wtorek</b>	Baton z kurczaka 50g(1,6), masło 15g(7), pomidor 120g(1), chleb razowy 100g (1), kefir 150g (7), herbata czarna 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,6,9), udziec drobiowy 180g- pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka z olejem rzepakowym 120g, kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka konserwowa 50g (6,7), masło 50g(7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Mus owocowy 100g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2116,72    Białko: 94g    Tłuszcze: 69,64g    Węglowodany: 303,8g    Błonnik: 39,53g			
<b>Środa</b>	Twaróg 100g(7), masło 15g(7), ogórek zielony 100g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa jarzynowa 300ml (1,6,9), makaron razowy ze szpinakiem 300g (1,3,6,7,9)- gotowanie, kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Ser żółty 50g (7), masło 50g(7), sałatka z tuńczykiem 120g(1,3,4,7), chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Sok witaminka 300ml
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2341,02    Białko: 100,42g    Tłuszcze: 84,94g    Węglowodany: 311,52g    Błonnik: 34,03g			
<b>Czwartek</b>	Kiełbasa szlachecka 50g(7), masło 15g(7), ogórek zielony 100g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,6,9), pieczeń wieprzowa w sosie jarzynowym 120g (1,7,9) - duszenie, ziemniaki 250g, surówka z warzyw mieszanych 120g (7,9), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka dębowa 50g (1,7), masło 50g(7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml, bułeczka maślana 100g (1,3,7)	Kefir 200g (7)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2347.17    Białko: 103,7g    Tłuszcze: 78.97g    Węglowodany: 322.95g    Błonnik: 32,74g			

<b>Piątek</b>	Kiełbasa szynkowa 50g(1,6,7), pasta z jaj 60g (3,7), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa ziemniaczana 300ml (1,3,6,9), ryba (dorsz) duszona z warzywami 120g (1,4,7,9), ziemniaki 250g, surówka z warzyw mieszanych 120g (7,9), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka biała 50g (1,6), masło 50g(7), pomidor 120g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Sok witaminka 300ml
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 1996,78    Białko: 80,30g    Tłuszcze: 71,98g    Węglowodany: 279,27g    Błonnik: 34,88g			
<b>Sobota</b>	Kiełbasa krotoszyńska 50g(1,6,7), masło 15g (7), ogórek świeży zielony 100g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,6,9), potrawka z kurczaka (1)- gotowanie, kasza jęczmienna 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Schab z czosnkiem 50g (1,6), masło 50g(7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Serek wiejski 200g (7)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2011,94    Białko: 104,78g    Tłuszcze: 73,19g    Węglowodany: 243,97g    Błonnik: 27,51g			
<b>Niedziela</b>	Polędwica słoneczna 50g(1,6,7), masło 15g (7), twaróg 100g (7), pomidor 120g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,6,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7), ziemniaki 250g, marchewka na ciepło 120g (1,7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka kulka 50g (1,6), masło 50g(7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Mus owocowy 100g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 1948.4    Białko: 75,7g    Tłuszcze: 58.82g    Węglowodany: 295.33g    Błonnik: 38,13g			