

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

16.02.2026 – 22.03.2026

Dieta podstawowa

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
Poniedziałek	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 sopočka 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (7), herbata czarna 250ml	Jogurt naturalny 150g (7)
Wartości odżywcze	Kcal: 2004,81 Białko: 96,94g Tłuszcze: 69,12 Węglowodany: 264,72 Błonnik: 29,21g			
Wtorek	Kiełbasa krakowska 50g(1,6), masło 15g(7), ogórek zielony 120g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa jarzynowa 300ml (1,6,9), makaron razowy z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,6,7,9)- gotowanie, kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Rolada z kurczaka 50g (7), masło 50g(7), sałatka z tuńczykiem 120g(1,3,4,7), chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Sok witaminka 300ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2116,72 Białko: 94g Tłuszcze: 69,64g Węglowodany: 303,8g Błonnik: 39,53g			
Środa	Baton z kurczaka 50g(7), masło 15g(7), pomidor 120g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml, kefir 150g (7)	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
Wartości odżywcze	Kcal: 2341,02 Białko: 100,42g Tłuszcze: 84,94g Węglowodany: 311,52g Błonnik: 34,03g			
Czwartek	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)	Jogurt naturalny 200g (7)

Wartości odżywcze	Kcal: 2347.17 Białko: 103,7g Tłuszcze: 78.97g Węglowodany: 322.95g Błonnik: 32,74g			
Piątek	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
Wartości odżywcze	Kcal: 1996,78 Białko: 80,30g Tłuszcze: 71,98g Węglowodany: 279,27g Błonnik: 34,88g			
Sobota	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)
Wartości odżywcze	Kcal: 2011,94 Białko: 104,78g Tłuszcze: 73,19g Węglowodany: 243,97g Błonnik: 27,51g			
Niedziela	Polędwica słońeczna 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
Wartości odżywcze	Kcal: 1948.4 Białko: 75,7g Tłuszcze: 58.82g Węglowodany: 295.33g Błonnik: 38,13g			