

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

23.03.2026 – 29.03.2026

Dieta podstawowa

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
Poniedziałek	Baton z kurczaka 50g (1,6), masło 15g (7), twaróg 80g(7), pomidor 120g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,6,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, sos koperkowy 120 ml (1), kasza gryczana 200g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Golonkowa z indyka 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (7), herbata czarna 250ml	Jogurt naturalny 150g (7)
Wartości odżywcze	Kcal: 1982,66 Białko: 94,42g Tłuszcze: 65,56g Węglowodany: 268,12g Błonnik: 31,42g			
Wtorek	Kiełbasa krotoszyńska 50g(1,6), masło 15g(7), ogórek zielony 100g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,6,9), makaron razowy 200g (1) - gotowanie, sos mięsny 200g (1,7,9)kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka biała 50g (6,7), masło 50g(7), sałatka z anansem i szynką konserwową 120g (1,7), chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Sok witaminka 300ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2343,89 Białko: 87,2g Tłuszcze: 70,32g Węglowodany: 358,5g Błonnik: 35,46g			
Środa	Polędwica miodowa 50g (1,6), masło 15g(7), papryka czerwona 120g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,6,9), udziec drobiowy 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Pieczeń z indykiem 50g (7), masło 50g(7), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Kcal: 2047,58 Białko: 92,98 Tłuszcze: 73,81g Węglowodany: 277,97g Błonnik: 38,1g			
Czwartek	Sucha z fileta 50g(7), masło 15g(7), ogórek kiszony 100g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,3,6,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7,9) - ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7,9), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka gotowana 50g (1,7), masło 50g(7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml, bułeczka maślana 100g (1,3,7)	Kefir 150g (7)
Wartości odżywcze	Kcal: 2393,03 Białko: 107,44g Tłuszcze: 80,43g Węglowodany: 326,79g Błonnik: 30,53g			

Piątek	Szynka konserwowa 50g(1,6,7), pasta z jaj 60g (3,7), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,3,6,9), ryba (dorsz) duszona z warzywami 120g (1,4,7,9), ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	Kiełbasa krakowska 50g (1,6), masło 50g(7), pomidor 120g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Sok pomidorowy 300ml
Wartości odżywcze	Kcal: 1954,12 Białko: 82,44g Tłuszcze: 58,79g Węglowodany: 298,39g Błonnik: 37,68g			
Sobota	Kiełbasa szlachecka 50g(1,6,7), masło 15g (7), ogórek świeży zielony 100g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa zalewajka 300ml (1,6,9), gulasz mięsny (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: 2079,05 Białko: 93,77g Tłuszcze: 78,72g Węglowodany: 256,41g Błonnik: 25,75g			
Niedziela	Szynka cygańska 50g(1,6,7), masło 15g (7), almette 30g (7), pomidor 120g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa zacierkowa 300ml (1,3,6,9), filet z piersi kurczaka pieczony w sosie jarzynowym 120g (1,7), ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka z piersi indyka 50g (1,6), masło 50g(7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Kcal: 2114,44 Białko: 90,88g Tłuszcze: 69,16g Węglowodany: 306,83g Błonnik: 40,17g			