

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

30.03.2026 – 05.04.2026

Dieta podstawowa

| Data                     | ŚNIADANIE  | OBIAD  | KOLACJA   | POSIŁEK NOCNY                       |
|--------------------------|--|--|---|-------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b>      | Kiełbasa krakowska 50g (1,6), masło 15g (7), twaróg 80g(7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml         | Zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,6,9), pulpet wieprzowy 80g (1) - gotowanie, ryż brązowy 200g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)                  | Kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (7), herbata czarna 250ml                    | Jogurt naturalny 150g (7)           |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2002,16    Białko: 95,01g    Tłuszcze: 62    Węglowodany: 282,23    Błonnik: 29,21g  |  |   |                                     |
| <b>Wtorek</b>            | Polędwica miodowa 50g(1,6), masło 15g(7), ogórek zielony 120g(1), chleb razowy 100g (1), serek topiony 17,5g (7), herbata czarna 250ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,6,9), makaron razowy 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsnym 120ml (1,7,9), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)  | Zawijaniec drobiowy 50g (6,7), masło 50g(7), sałata 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml     | Sok owocowy bez dodatku cukru 200ml |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2006,51    Białko: 76,18g    Tłuszcze: 66,74g    Węglowodany: 290,43g    Błonnik: 32,78g   |  |   |                                     |
| <b>Środa</b>             | Kiełbasa krotoszyńska 50g (1,6), masło 15g(7), pomidor 120g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml, jogurt naturalny 200g (7) | Zupa grysikowa 300ml (1,6,9),udziec drobiowy 180g- pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchewka na ciepło z groszkiem zielonym 120g (1,7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)                    | Szynka biała 50g (7), masło 50g(7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml                   | Mus owocowy 100g                    |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2160,47    Białko: 97,99g    Tłuszcze: 69,56g    Węglowodany: 306,46g    Błonnik: 39,56g   |  |   |                                     |
| <b>Czwartek</b>          | Baton z kurczaka 50g(7), masło 15g(7), twarożek 80g (7), ogórek zielony 100g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml           | Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,6,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7,9), ziemniaki 250g, surówka z buraka i jabłka z olejem rzepakowym 120g (7,9), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | Szynka gotowana 50g (1,7), masło 50g(7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml | Sok witaminka 300ml                 |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2093,34    Białko: 92,77g    Tłuszcze: 67,28g    Węglowodany: 297,79g    Błonnik: 33,63g   |  |   |                                     |

|                          |  |   |   |                        |
|--------------------------|--|---|---|------------------------|
| <b>Piątek</b>            | Szynka z piersi indyka 50g(1,6,7), pasta z jaj 60g (3,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml | Krupnik jęczmienny 300ml (1,6,9), makaron 200g (1)-gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, 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    | Kefir 150ml (7)        |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 1923,8    Białko: 83,20g    Tłuszcze: 55,85g    Węglowodany: 284,2g    Błonnik: 28,43g                                       |   |   |                        |
| <b>Sobota</b>            | Golonkowa z indyka 50g(1,6,7), masło 15g (7), ogórek świeży zielony 100g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml              | Zupa koperkowa 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) | Szynka konserwowa 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: 2005,85    Białko: 101,82g    Tłuszcze: 70,8g    Węglowodany: 250,34g    Błonnik: 27,17g                                     |   |   |                        |
| <b>Niedziela</b>         | Szynka staropolska 50g(1,6,7), masło 15g (7), almette 30g (7), pomidor 120g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml           | Zupa ryżanka 300ml (1,3,6,9), indyk pieczony w sosie jarzynowym 120g (1,7), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 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       |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2029,14    Białko: 86,93g    Tłuszcze: 67,42g    Węglowodany: 289,01g    Błonnik: 40,16g                                     |   |   |                        |