

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

18.05.2026 – 24.05.2026

Dieta podstawowa

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<b>Poniedziałek</b>	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)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 1982,66    Białko: 94,42g    Tłuszcze: 65,56g    Węglowodany: 268,12g    Błonnik: 31,42g			
<b>Wtorek</b>	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 selera naciowego i kurczaka 120g (1,7), chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Sok witaminka 300ml
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2343,89    Białko: 87,2g    Tłuszcze: 70,32g    Węglowodany: 358,5g    Błonnik: 35,46g			
<b>Środa</b>	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
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2047,58    Białko: 92,98    Tłuszcze: 73,81g    Węglowodany: 277,97g    Błonnik: 38,1g			
<b>Czwartek</b>	Sucha z fileta 50g(7), masło 15g(7), ogórek zielony 100g, 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)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2393,03    Białko: 107,44g    Tłuszcze: 80,43g    Węglowodany: 326,79g    Błonnik: 30,53g			

<b>Piątek</b>	Szynka konserwowa 50g(1,6,7), pasta z jaj 60g (3,7), masło 15g (7), pomidor 120g, 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), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Sok witaminka 200ml
---------------	---	---	--	---------------------

<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 1954,12    Białko: 82,44g    Tłuszcze: 58,79g    Węglowodany: 298,39g    Błonnik: 37,68g			
<b>Sobota</b>	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)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2079,05    Białko: 93,77g    Tłuszcze: 78,72g    Węglowodany: 256,41g    Błonnik: 25,75g			
<b>Niedziela</b>	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	Jogurt owocowy 100g (7)
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal: 2114,44    Białko: 90,88g    Tłuszcze: 69,16g    Węglowodany: 306,83g    Błonnik: 40,17g			