

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

22.06.2026 – 28.06.2026

Dieta podstawowa

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
Poniedziałek	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)
Wartości odżywcze	Kcal: 2002,16 Białko: 95,01g Tłuszcze: 62 Węglowodany: 282,23 Błonnik: 29,21g			
Wtorek	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
Wartości odżywcze	Kcal: 2006,51 Białko: 76,18g Tłuszcze: 66,74g Węglowodany: 290,43g Błonnik: 32,78g			
Środa	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
Wartości odżywcze	Kcal: 2160,47 Białko: 97,99g Tłuszcze: 69,56g Węglowodany: 306,46g Błonnik: 39,56g			
Czwartek	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
Wartości odżywcze	Kcal: 2093,34 Białko: 92,77g Tłuszcze: 67,28g Węglowodany: 297,79g Błonnik: 33,63g			

Piątek	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)
Wartości odżywcze	Kcal: 1923,8 Białko: 83,20g Tłuszcze: 55,85g Węglowodany: 284,2g Błonnik: 28,43g			
Sobota	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	Szynka konserwowa 50g (1,6), masło 50g(7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Serek wiejski 200g (7)
Wartości odżywcze	Kcal: 2005,85 Białko: 101,82g Tłuszcze: 70,8g Węglowodany: 250,34g Błonnik: 27,17g			
Niedziela	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
Wartości odżywcze	Kcal: 2029,14 Białko: 86,93g Tłuszcze: 67,42g Węglowodany: 289,01g Błonnik: 40,16g			