

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

06.07.2026 – 12.07.2026

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 jarzynowa 300ml (1,6,9), pulpet wieprzowy 80g (1) - gotowanie, sos koperkowy 120 ml (7), kasza gryczana 200g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (7), herbata czarna 250ml	Jogurt naturalny 150g (7)
Wartości odżywcze	Kcal: 1992,81 Białko: 96,79 Tłuszcze: 68,99 Węglowodany: 260,64 Błonnik: 28,88g			
Wtorek	Kiełbasa Krotoszyńską 50g(1,6), masło 15g(7), ogórek zielony 120g(1), chleb razowy 100g (1), serek topiony 17,5g (7), herbata czarna 250ml	Zupa Solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,6,9), łazanki z młodej kapusty 300g (1,7,9), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Kurczak gotowany 50g (6,7), masło 50g(7), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Sok owocowy bez dodatku cukru 200ml
Wartości odżywcze	Kcal: 1994,92 Białko: 80,2g Tłuszcze: 70,44g Węglowodany: 277,47g Błonnik: 35,7			
Środa	Zawijaniec drobiowy 50g (1,6), masło 15g(7), pomidor 120g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml, jogurt naturalny 200g (7)	Zupa ryżanka 300ml (6,9), udziec drobiowy 180g (1szt) - pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i pora 120g (7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka kulka 50g (7), masło 50g(7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Kcal: 2051,24 Białko: 82,06g Tłuszcze: 73,53g Węglowodany: 291,2g Błonnik: 37,9g			
Czwartek	Baton z kurczaka 50g(7), masło 15g(7), papryka czerwona 100g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,3,6,9), makaron razowy 200g (1) - gotowanie, z sosem mięsnym 200 ml (1,7,9), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Kiełbasa krakowska parzona 50g (1,7), masło 50g(7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml, bułeczka maślana 100g (1,7)	Kefir 150g (7)
Wartości odżywcze	Kcal: 2175,49 Białko: 83,64g Tłuszcze: 66,92g Węglowodany: 318,16g Błonnik: 27,04g			

Piątek	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 botwinkowa 300ml (1,6,9), ryba duszona z warzywami 300g (4,6,7,9), ryż biały 200g - gotowanie, kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	Kiełbasa szynkowa 50g (1,6), masło 50g(7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Sok owocowy bez dodatku cukru 200ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2031,97 Białko: 80,25g Tłuszcze: 62,88g Węglowodany: 314,11g Błonnik: 40,68g			
Sobota	Kiełbasa szlachecka 50g(1,6,7), masło 15g (7), ogórek świeży zielony 100g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa zalewajka z ziemniakami 300ml (1,6,9), potrawka z kurczaka (1)- gotowanie, kasza jęczmienna 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy 250ml (jabłko	Schab z czosnkiem 50g (1,6), masło 50g(7), pomidor 120g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Serek wiejski 200g (7)
Wartości odżywcze	Kcal: 2016,94 Białko: 100,48g Tłuszcze: 75,38g Węglowodany: 241,44g Błonnik: 24,29g			
Niedziela	Szynka od szwagra 50g(1,6,7), masło 15g (7), serek twarogowy porcjowany 30g (7), papryka czerwona 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, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Polędwica Zosi 50g (1,6), masło 50g(7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Kcal: 2143,56 Białko: 90,55g Tłuszcze: 75,33g Węglowodany: 293,5g Błonnik: 38,88g			