

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

13.07.2026– 19.07.2026

Dieta podstawowa

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
Poniedziałek	Krakowska sucha 50g (1,6), masło 15g (7), twaróg 80g(7), pomidor 120g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,6,9,3), 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)	Baton z kurczaka 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (7), herbata czarna 250ml	Jogurt naturalny 150g (7)
Wartości odżywcze	Kcal: 1981,66 Białko: 96,12g Tłuszcze: 67,71g Węglowodany: 262,73g Błonnik: 29,52g			
Wtorek	Rolada z kurczaka 50g(1,6), masło 15g(7), ogórek zielony 100g(1), chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml, mleko porcjowane 200ml (7)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,6,9), młoda kapustka 150g (7,9)- duszenie, ziemniaczki młode 250g, 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	Soczek jabłkowy 200ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2343,89 Białko: 87,2g Tłuszcze: 70,32g Węglowodany: 358,5g Błonnik: 35,46g			
Środa	Golonkowa z indyka 50g (1,6), masło 15g(7), pomidor 120g, 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)	Kiełbasa krotoszyńska 50g (7), masło 50g(7), papryka czerwona 100g, 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	Kiełbasa szlachecka 50g(7), masło 15g(7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,6,9), kotlet mielony smażony 90g (1,3), ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7,9), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka biała 50g (1,7), masło 50g(7), pomidor 120g, 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	Zawijaniec drobiowy 50g(1,6,7), jajko gotowane 60g (3), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,6,9), ryba (morszczuk) duszona z warzywami 120g (1,4,7,9), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 120g, kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan	Kurczak gotowany 50g (1,6), masło 50g(7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g(1), herbata czarna 250ml	Soczek jabłkowy 200ml
Wartości odżywcze	Kcal: 1954,12 Białko: 82,44g Tłuszcze: 58,79g Węglowodany: 298,39g Błonnik: 37,68g			
Sobota	Schab z czosnkiem 50g(1,6,7), masło 15g (7), ogórek świeży zielony 100g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa botwinkowa 300ml (1,6,9), potrawka z kurczaka z warzywami (7,9)- gotowanie, kasza jęczmienna 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Polędwica miodowa 50g (1,6), masło 50g(7), pomidor 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 zapiekana na maśle 50g(1,6,7), masło 15g (7), twaróg 100g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 100g (1), herbata czarna 250ml	Zupa ryżanka 300ml (1,3,6,9), filet z piersi kurczaka pieczony w sosie jarzynowym 120g (1,7), ziemniaki 250g, brokuł gotowany 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 (7)
Wartości odżywcze	Kcal: 2114,44 Białko: 90,88g Tłuszcze: 69,16g Węglowodany: 306,83g Błonnik: 40,17g			