

Jadłospis na 11-20.03.20226
Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 2230		Białko [g]: 100,28		Tłuszcz [g]: 89,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,52		Węglowodany [g]: 287,8 w tym cukry [g]: 44,39		Sód [mg]: 2305,8	Błonnik [g]: 32,8
Energia [kcal]: 2230		Białko [g/1000 kcal]: 45,0		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,5		Węglowodany [g/1000 kcal]: 129,1 w tym cukry [g/1000 kcal]: 19,9			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
środa 11-03-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} i,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyv} g _{pszz} /, Masło /m/ Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia: 2197 Węglowodany: 271 Białko: 97,4 w tym cukry: 38,2 Tłuszcz: 92,4 Sód 2667 w tym NKT: 38,32 Błonnik: 28,7				
czwartek 12-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyv} g _{lrecz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpsz} g _{lyzt} g _{ljęc} z/, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lpszz} i,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} g _{lrecz} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{lpsz} so, j,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2216 Węglowodany: 232,5 Białko: 110,9 w tym cukry: 39,4 Tłuszcz: 107,3 Sód 3142 w tym NKT: 34,7 Błonnik: 31,1				
piątek 13-03-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpsz} g _{lyv} g _{lrecz} /, Masło /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j,*/, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lpsz} j, m,*/ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lpsz} g _{lyv} g _{lowst} se,so,*/, Masło /m/, Pasta z fososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 2425 Węglowodany: 304,9 Białko: 96,3 w tym cukry: 59,9 Tłuszcz: 103,1 Sód 1380 w tym NKT: 41,51 Błonnik: 28,4				
sobota 14-03-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} m/, Masło /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiolem 300 ml /*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lrecz} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lpszz} j, Buraczki na gęsto 120 g /g _{lpszz} */	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyv} g _{lpszz} /, Masło /m/, Jajko 1 szt. /m/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2523 Węglowodany: 364,9 Białko: 105 w tym cukry: 47,7 Tłuszcz: 86,5 Sód 1568 w tym NKT: 38,19 Błonnik: 37,4				
niedziela 15-03-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszz} g _{lyv} /, Masło /m/, Kiełbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lpszz} s, go,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 2053 Węglowodany: 300,2 Białko: 103,6 w tym cukry: 29 Tłuszcz: 66,3 Sód 2735 w tym NKT: 28,33 Błonnik: 42,4				
poniedziałek 16-03-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g _{lpszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lpsz} /, Masło /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lrecz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpszz} i,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lpszz} g _{lyv} g _{lowst} se,so,*/, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2218 Węglowodany: 300,9 Białko: 87,7 w tym cukry: 32,2 Tłuszcz: 86,4 Sód 2333 w tym NKT: 35,66 Błonnik: 30,3				
wtorek 17-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyv} g _{lrecz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpsz} g _{lyzt} g _{ljęc} z /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g _{lpszz} m, j, g _{lrecz} */, Papryka ¼	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{lpsz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lowst} g _{lyv} g _{lpszz} g _{lrecz} /, Masło /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{lpsz} j, go, so,	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 2239 Węglowodany: 306,5 Białko: 104,1 w tym cukry: 63,9 Tłuszcz: 80,1 Sód 1938 w tym NKT: 27,94 Błonnik: 33,9				
środa 18-03-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpszz} m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{lpszz} i,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyv} g _{lpszz} /, Masło /m/ Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia: 2134 Węglowodany: 270,6 Białko: 97,2 w tym cukry: 37,9 Tłuszcz: 85,6 Sód 2607 w tym NKT: 37,75 Błonnik: 28,7				
czwartek 19-03-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpszz} g _{lyv} g _{lrecz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lpszz} i,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} g _{lrecz} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{lpszz} so, j,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia: 2172 Węglowodany: 232,5 Białko: 110,9 w tym cukry: 40,3 Tłuszcz: 102,3 Sód 3142 w tym NKT: 35,07 Błonnik: 31,1				
piątek 20-03-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpszz} g _{lyv} g _{lrecz} /, Masło /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpszz} j, m,*/, Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lpszz} g _{lyv} g _{lowst} se,so,*/, Masło /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,go,j, s,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 2123 Węglowodany: 294,3 Białko: 89,7 w tym cukry: 55,4 Tłuszcz: 80,1 Sód 1546 w tym NKT: 27,72 Błonnik: 35,6				