

Jadłospis na 31.03-09.04.2026
Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
Białko [g/1000 kcal]:		Węglowodany [g/1000 kcal]:			
44,9		130,2			
w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:		w tym cukry [g/1000 kcal]:			
15,1		23,9			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 31-03-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{lrcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} g _{lyt} g _{lrcz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g _{pszc} m, j, g _{lrcz} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{owst} g _{lyt} g _{pszc} g _{lrcz} /, Masło /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{pszc} , 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 01-04-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszc} i,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /s*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} g _{pszc} / Masło /m/ Jajko 1 szt. /j/, Połędwica 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 02-04-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} g _{lyt} g _{lrcz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszc} s, go,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} g _{lrcz} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g _{pszc} , so, j,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1807 Węglowodany [g]: 252,1 Białko [g]: 87,7 w tym cukry [g]: 46,5 Tłuszcz [g]: 63,9 Sód [mg]: 2568,0 w tym NKT [g]: 20,1 Błonnik [g]: 33,5
piątek 03-04-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} g _{lyt} g _{lrcz} /, 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 _{pszc} j, m,*/, Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} g _{lyt} g _{owst} se,so,*/, Masło /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, g _o , 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
sobota 04-04-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszc} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /g _{pszc} m/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} g _{pszc} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/; Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. Babka piaskowa 100 g /g _{pszc} m, j,*/	Energia [kcal]: 2601 Węglowodany [g]: 362,6 Białko [g]: 110,6 w tym cukry [g]: 83,4 Tłuszcz [g]: 90,6 Sód [mg]: 2231 w tym NKT [g]: 43,64 Błonnik [g]: 30,6
niedziela 05-04-2026	Chleb pszenny 100 g /g _{pszc} g _{lyt} /, Kiełbasa biała 1 szt. /*/; Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/, Cwikła z chrzanem 50 g /ds,*/	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszc} j, s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/; Jajko 1 szt. /j/, Cwikła z chrzanem 50 g /ds,*/	Pomarańcza 1 szt. Babka piaskowa 100 g /g _{pszc} m, j,*/	Energia [kcal]: 2564 Węglowodany [g]: 328,1 Białko [g]: 127,4 w tym cukry [g]: 66,1 Tłuszcz [g]: 98,5 Sód [mg]: 2751 w tym NKT [g]: 36,83 Błonnik [g]: 38,8
poniedziałek 06-04-2026	Chleb pszenny 100 g /g _{pszc} g _{lyt} /, Kiełbasa biała 1 szt. /*/; Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/, Cwikła z chrzanem 50 g /ds,*/	Żurek z makaronem 300 ml /s, g _{pszc} j/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lrcz} */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} g _{lyt} g _{owst} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/; Jajko 1 szt. /j/, Cwikła z chrzanem 50 g /ds,*/	Pomarańcza 1 szt. Babka piaskowa 100 g /g _{pszc} m, j,*/	Energia [kcal]: 2535 Węglowodany [g]: 336,4 Białko [g]: 107,2 w tym cukry [g]: 68,1 Tłuszcz [g]: 100 Sód [mg]: 2581 w tym NKT [g]: 36,36 Błonnik [g]: 37,5
wtorek 07-04-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{lrcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} g _{lyt} g _{lrcz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa kukurydziana 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g /s*/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{owst} g _{lyt} g _{pszc} g _{lrcz} /, Masło /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{pszc} j, go, so,*/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2191 Węglowodany [g]: 288,6 Białko [g]: 81,8 w tym cukry [g]: 41,9 Tłuszcz [g]: 93,3 Sód [mg]: 2593 w tym NKT [g]: 38,4 Błonnik [g]: 34,3
środa 08-04-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml /s, m/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z suszonych pomidorów 180 g /s, g _{pszc} */ Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} g _{pszc} /, Masło /m/ Jajko 1 szt. /j/, Połędwica 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 09-04-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{lrcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} g _{lyt} g _{lrcz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszc} j, s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} g _{lrcz} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g _{pszc} , 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

