

Jadłospis na 20-29.05.2026

Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 85,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,93		Węglowodany [g]: 283,1 w tym cukry [g]: 45,44		Sód [mg]: 2383,2		Błonnik [g]: 32,2				
Energia [kcal]: 2190,1		Białko [g]: 101,27		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,5		Węglowodany [g/1000 kcal]: 129,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 20,7						
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE							
środa 20-05-2026	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.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /m,s,*/, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} i,s,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, i/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pszz} /, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2197	Węglowodany [g]: 271	Białko [g]: 97,4	w tym cukry [g]: 38,2	Tłuszcz [g]: 92,4	Sód [mg]: 2667	w tym NKT [g]: 38,32	Błonnik [g]: 28,7
czwartek 21-05-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{pszz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{pszz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} i,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{pszz} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{pszz} so, j, */, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2216	Węglowodany [g]: 232,5	Białko [g]: 110,9	w tym cukry [g]: 39,4	Tłuszcz [g]: 107,3	Sód [mg]: 3142	w tym NKT [g]: 34,7	Błonnik [g]: 31,1
piątek 22-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owst} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszz} j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} g _{owst} so, */, Masło 15 g/m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{pszz} r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2403	Węglowodany [g]: 316,6	Białko [g]: 107,3	w tym cukry [g]: 71,5	Tłuszcz [g]: 90,3	Sód [mg]: 1819	w tym NKT [g]: 37,6	Błonnik [g]: 28,4
sobota 23-05-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszz} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2261	Węglowodany [g]: 304,9	Białko [g]: 99,5	w tym cukry [g]: 47,3	Tłuszcz [g]: 84,8	Sód [mg]: 1567	w tym NKT [g]: 37,89	Błonnik [g]: 32,4
niedziela 24-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} /, Masło /m/, Kiełbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{pszz} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszz} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{pszz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2053	Węglowodany [g]: 300,2	Białko [g]: 103,6	w tym cukry [g]: 29	Tłuszcz [g]: 66,3	Sód [mg]: 2735	w tym NKT [g]: 28,33	Błonnik [g]: 42,4
poniedziałek 25-05-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{pszz} */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszz} i,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} g _{owst} se,so,*/, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so,*/, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2218	Węglowodany [g]: 300,9	Białko [g]: 87,7	w tym cukry [g]: 32,2	Tłuszcz [g]: 86,4	Sód [mg]: 2333	w tym NKT [g]: 35,66	Błonnik [g]: 30,3
wtorek 26-05-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{pszz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{pszz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j, g _{pszz} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{pszz} */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{owst} g _{lyt} g _{pszz} g _{pszz} /, Masło /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{pszz} j, go, so, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2239	Węglowodany [g]: 306,5	Białko [g]: 104,1	w tym cukry [g]: 63,9	Tłuszcz [g]: 80,1	Sód [mg]: 1938	w tym NKT [g]: 27,94	Błonnik [g]: 33,9
środa 27-05-2026	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 zabieleną 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} i,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pszz} /, Masło /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134	Węglowodany [g]: 270,6	Białko [g]: 97,2	w tym cukry [g]: 37,9	Tłuszcz [g]: 85,6	Sód [mg]: 2607	w tym NKT [g]: 37,75	Błonnik [g]: 28,7
czwartek 28-05-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{pszz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} i,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{pszz} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{pszz} so, j, */, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2172	Węglowodany [g]: 232,5	Białko [g]: 110,9	w tym cukry [g]: 40,3	Tłuszcz [g]: 102,3	Sód [mg]: 3142	w tym NKT [g]: 35,07	Błonnik [g]: 31,1
piątek 29-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{pszz} /, Masło /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{pszz} j, m, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} g _{owst} se,so,*/, Masło /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2008	Węglowodany [g]: 294,9	Białko [g]: 94,1	w tym cukry [g]: 54,7	Tłuszcz [g]: 64,3	Sód [mg]: 1882	w tym NKT [g]: 26	Błonnik [g]: 34,5

