

**Jadłospis na 30.05-08.06.2026**  
**Dieta podstawowa dla dorosłych D01**

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 86,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,62		Węglowodany [g]: 290,2 w tym cukry [g]: 42,66		Sód [mg]: 2283,4		Błonnik [g]: 33,0				
Energia [kcal]: 2214,6		Białko [g/1000 kcal]: 45,0		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,1		Węglowodany [g/1000 kcal]: 131,0 w tym cukry [g/1000 kcal]: 19,3						
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE							
sobota 30-05-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>pszz</sub> m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m*/, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g <sub>pszz</sub> j., Buraczki na gęsto 120 g /g <sub>pszz</sub> /	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyta</sub> g <sub>pszz</sub> / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2230	Węglowodany [g]: 301,6	Białko [g]: 96,9	w tym cukry [g]: 47,3	Tłuszcz [g]: 85,3	Sód [mg]: 1566	w tym NKT [g]: 38,02	Błonnik [g]: 35,2
niedziela 31-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszz</sub> g <sub>lyta</sub> /, Masło 15 g /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 <sub>pszz</sub> s, go, *// Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyta</sub> g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /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 01-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/g <sub>pszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g <sub>pszz</sub> */ Łazanki 400 g /j, g <sub>pszz</sub> */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszz</sub> g <sub>lyta</sub> g <sub>owcz</sub> se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2290	Węglowodany [g]: 271,1	Białko [g]: 78,5	w tym cukry [g]: 30,4	Tłuszcz [g]: 109,2	Sód [mg]: 2370,0	w tym NKT [g]: 49,42	Błonnik [g]: 25,7
wtorek 02-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lyta</sub> g <sub>jęcz</sub> m/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> g <sub>lyta</sub> g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g <sub>pszz</sub> m, j, g <sub>jęcz</sub> */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g <sub>pszz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszz</sub> */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g <sub>owcz</sub> g <sub>lyta</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g <sub>pszz</sub> j, go, r, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2225	Węglowodany [g]: 302,6	Białko [g]: 111,6	w tym cukry [g]: 62,3	Tłuszcz [g]: 76,8	Sód [mg]: 1900	w tym NKT [g]: 27,94	Błonnik [g]: 33,7
środa 03-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>pszz</sub> m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /m, s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g <sub>pszz</sub> j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyta</sub> g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica 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 04-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lyta</sub> g <sub>jęcz</sub> m/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> g <sub>lyta</sub> g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>pszz</sub> s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m, */	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyta</sub> g <sub>jęcz</sub> /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g <sub>pszz</sub> so, j, */, Ogórek zielony 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 05-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>owcz</sub> */, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> g <sub>lyta</sub> g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /g <sub>pszz</sub> j, m, */ Jogurt owocowy 1 szt. /m,*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszz</sub> g <sub>lyta</sub> g <sub>owcz</sub> se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z łososia 1 szt. /g <sub>pszz</sub> r, j, m, s, so, se, go/, Rozzpinka 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 06-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>pszz</sub> m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sub>pszz</sub> s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyta</sub> g <sub>pszz</sub> / 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 07-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszz</sub> g <sub>lyta</sub> /, Masło 15 g/m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/ Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sub>pszz</sub> s, go, *// Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyta</sub> g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /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 08-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/g <sub>pszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g <sub>jęcz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g <sub>pszz</sub> j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszz</sub> g <sub>lyta</sub> g <sub>owcz</sub> se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so,*/, Ogórek zielony 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

