

Jadłospis na 30.05-08.05.2026

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

| | | Tłuszcz [g]: 86,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,06 | | Węglowodany [g]: 292,6 w tym cukry [g]: 36,07 | | Sód [mg]: 2653 | | Błonnik [g]: 40,4 | | | |
|-------------------------|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
| Energia [kcal]: 2198,2 | | Białko [g]: 98,57 | | Węglowodany [g/1000 kcal]: 133,1 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,4 | | | | | | | |
| Data | | Śniadanie | | Obiad | | Kolacja | | Podw. | | WARTOŚCI ODŻYWCZE | |
| sobota 30-05-2026 | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. | | Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{lpcz} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m,g _{lpcz} */, Surówka z buraczków 120 g | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 60 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt. | | Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2093 Węglowodany [g]: 286,6 Białko [g]: 84,6 w tym cukry [g]: 37,3 Tłuszcz [g]: 83,7 Sód [mg]: 2228 w tym NKT [g]: 35,9 Błonnik [g]: 38,1 | |
| niedziela 31-05-2026 | | Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/ , Ketchup 20 g Mix sałat 10 g | | Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy 180 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g | | Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt. | | Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2097 Węglowodany [g]: 301,9 Białko [g]: 107,3 w tym cukry [g]: 36,4 Tłuszcz [g]: 69,3 Sód [mg]: 2830 w tym NKT [g]: 30 Błonnik [g]: 43,6 | |
| poniedziałek 01-06-2026 | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry Sałata lodowa 50 g, Papryka 1/4 szt. | | Rosół jarski z kaszamaną 300 ml /s,g _{lpcz} */ Ryż brązowy 180 g /*/, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m,g _{lpcz} */, Mix warzyw gotowanych 120 g | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, g _{lpcz} */ , Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt. | | Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2303 Węglowodany [g]: 308 Białko [g]: 91,7 w tym cukry [g]: 35,7 Tłuszcz [g]: 95,6 Sód [mg]: 2970 w tym NKT [g]: 41,3 Błonnik [g]: 40,5 | |
| wtorek 02-06-2026 | | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowo} , g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. | | Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{lpcz} , m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Bika schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpcz} */, Surówka z buraczków 120 g | | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowo} , g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado 1/4 szt. | | Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2362 Węglowodany [g]: 282 Białko [g]: 104,7 w tym cukry [g]: 42,4 Tłuszcz [g]: 96,3 Sód [mg]: 3165 w tym NKT [g]: 41,48 Błonnik [g]: 40,5 | |
| środa 03-06-2026 | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt. , pomidor 1 szt. | | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{lpcz} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpcz} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go,j/ | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */ , Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt. | | Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2210 Węglowodany [g]: 294,2 Białko [g]: 106,1 w tym cukry [g]: 22,5 Tłuszcz [g]: 83,9 Sód [mg]: 2707 w tym NKT [g]: 29,5 Błonnik [g]: 38,9 | |
| czwartek 04-06-2026 | | Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. | | Rosół z makaronem 300 ml /g _{lpcz} */, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g | | Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek zielony 1 szt. | | Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2302 Węglowodany [g]: 273,6 Białko [g]: 119 w tym cukry [g]: 31,5 Tłuszcz [g]: 98 Sód [mg]: 2500 w tym NKT [g]: 36,2 Błonnik [g]: 39,27 | |
| piątek 05-06-2026 | | Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt. | | Botwinka 300 ml /s, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go,*/ | | Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /g _{lpcz} ,r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g | | Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2163 Węglowodany [g]: 278,5 Białko [g]: 98,1 w tym cukry [g]: 52,3 Tłuszcz [g]: 90,4 Sód [mg]: 1871 w tym NKT [g]: 30,22 Błonnik [g]: 40,3 | |
| sobota 06-06-2026 | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. | | Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g _{lpcz} s,*/ | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 50 g /so, */ , Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt. | | Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 291,4 Białko [g]: 75,2 w tym cukry [g]: 30,5 Tłuszcz [g]: 81,3 Sód [mg]: 2459 w tym NKT [g]: 34,7 Błonnik [g]: 38,7 | |
| niedziela 07-06-2026 | | Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/ , Ketchup 20 g Mix sałat 10 g | | Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{lpcz} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g | | Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt. | | Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2097 Węglowodany [g]: 301,9 Białko [g]: 107,3 w tym cukry [g]: 36,4 Tłuszcz [g]: 69,3 Sód [mg]: 2830 w tym NKT [g]: 30 Błonnik [g]: 43,6 | |
| poniedziałek 08-06-2026 | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g | | Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{lpcz} */, Ryż brązowy 180 g /*/, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m,g _{lpcz} */, Mix warzyw gotowanych 120 g | | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, g _{lpcz} */ , Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt. | | Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/ | | Energia [kcal]: 2303 Węglowodany [g]: 308 Białko [g]: 91,7 w tym cukry [g]: 35,7 Tłuszcz [g]: 95,6 Sód [mg]: 2970 w tym NKT [g]: 41,3 Błonnik [g]: 40,5 | |