

Jadłospis na 20-29.05.2026					
Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych DO6					
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY					
	Białko [g]: 105,41	Tłuszcz [g]: 85,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,95	Węglowodany [g]: 288,2 w tym cukry [g]: 36,46	Sód [mg]: 2498,7	Błonnik [g]: 39,8
Energia [kcal]: 2190,1	Białko [g/1000 kcal]: 48,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,0	Węglowodany [g/1000 kcal]: 131,6 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,6		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
środa 20-05-2026	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, /	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 50 g /so, *, /, jajko 1 szt. /f /, 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 21-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/4 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/ Polędwica drobiowa 60 g /*, /, Ogórek gruntowy 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 22-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Pasta jajeczna 100 g /m, j, *, /, Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 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 tuńczyka 1 szt. /g _{lyt} , 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 23-05-2026	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, *, /, 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. /f /, 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 24-05-2026	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 /, 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 25-05-2026	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 150 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, g _{lpcz} *, /, Jajko 1 szt. /f /, Ogórek gruntowy 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 26-05-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowa} , g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{lpcz} , m, *, /, Kasza gryczana 180 g /*, /, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpcz} *, /, Surówka z buraczków 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowa} , g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /so, *, /, Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2104 Węglowodany [g]: 282 Białko [g]: 101,3 w tym cukry [g]: 42,4 Tłuszcz [g]: 79,2 Sód [mg]: 2254 w tym NKT [g]: 31,1 Błonnik [g]: 37,8
środa 27-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m /, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, *, /, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{lpcz} *, /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpcz} s /, Surówka z kapusty białej 120 g /*, /	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 50 g /so, *, /, Jajko 1 szt. /f /, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 291,3 Białko [g]: 127,5 w tym cukry [g]: 26,2 Tłuszcz [g]: 85,7 Sód [mg]: 2690 w tym NKT [g]: 34,3 Błonnik [g]: 36,3
czwartek 28-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lpcz} j, *, /, Ryż brązowy 180 g /*, /, Udko pieczone 1 szt. /*, /, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds, *, /	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /*, /, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 276,4 Białko [g]: 119,8 w tym cukry [g]: 32,5 Tłuszcz [g]: 98,1 Sód [mg]: 2493 w tym NKT [g]: 36,2 Błonnik [g]: 40,3
piątek 29-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lpcz} / Masło 15 g /m/ Twaróg z rodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, *, /, Kasza gryczana 180 g /*, /, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, *, /, Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lpcz} /, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, *, /, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2046 Węglowodany [g]: 285,1 Białko [g]: 108,1 w tym cukry [g]: 54,6 Tłuszcz [g]: 70,1 Sód [mg]: 2213 w tym NKT [g]: 26 Błonnik [g]: 41,9