Jadłospis na 09.06-18.06.2026

Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 100,04	Tłuszcz [g]: 86,87	Węglowodany [g]: 278,5	Sód [mg]: 2370,6	Błonnik [g]: 33,4
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,68	*w tym cukry [g]:* 42,87		
Energia [kcal]: 2170,8	Białko [g/1000 kcal]: 46,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,0	Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,3		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,0	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 19,7		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 09-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$,gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl$_{psz}$, m, j,gl$_{jęcz}$,* /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, gl$_{psz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl$_{psz}$,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /gl$_{psz}$, 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 10-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /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 11-06-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$,gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$,j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl$_{psz}$, 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 12-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl$_{ows}$, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl$_{psz}$, j, m, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$,gl$_{ows}$,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2046 Węglowodany [g]: 308,8 Białko [g]: 96,9 *w tym cukry [g]: 56,7* Tłuszcz [g]: 64,9 Sód [mg]: 1792 *w tym NKT [g]: 26* Błonnik [g]: 43,3
sobota 13-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl$_{psz}$, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$,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 /gl$_{jęcz}$, */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl$_{psz}$, j, Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$/	Chleb razowy 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ 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 14-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło /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 /gl$_{psz}$,,s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/, 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 15-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl$_{psz}$/, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s,gl$_{psz}$,*/ Łazanki 400 g /gl$_{psz}$, j, */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$,gl$_{ows}$,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 16-06-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl$_{psz}$, m, j,gl$_{jęcz}$,* /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl$_{psz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl$_{psz}$,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl$_{psz}$, j, go, r, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2194 Węglowodany [g]: 291 Białko [g]: 104,2 *w tym cukry [g]: 45,9* Tłuszcz [g]: 82,1 Sód [mg]: 1807 *w tym NKT [g]: 31,86* Błonnik [g]: 34
środa 17-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /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 18-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$,gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$,j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl$_{psz}$, 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*