Jadłospis na 29.06-08.07.2026

Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 98,82	Tłuszcz [g]: 87,15	Węglowodany [g]: 287,5	Sód [mg]: 2304,6	Błonnik [g]: 31,4
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,49	*w tym cukry [g]:* 45,47		
Energia [kcal]: 2212,7	Białko [g/1000 kcal]: 44,7	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,4	Węglowodany [g/1000 kcal]: 129,9		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,0	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 20,5		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 29-06-2026	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	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz}, */, Łazanki 400 g /gl_{psz}, */	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 zielony 1 szt.	Nektarynka 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 30-06-2026	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, 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]: 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 01-07-2026	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, 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 02-07-2026	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, Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl_{psz}, so, j, */, Ogórek zielony 1 ,szt.	Brzoskwinia 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 03-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gl_{psz}, j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /glpsz, 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 04-07-2026	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*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl_{psz}, s,*/	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.	Nektarynka 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 05-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/$gl_{jęcz}$, */, 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 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2007 Węglowodany [g]: 299 Białko [g]: 94,2 *w tym cukry [g]: 31,9* Tłuszcz [g]: 65,4 Sód [mg]: 2763 *w tym NKT [g]: 28,23* Błonnik [g]: 41,4
poniedziałek 06-07-2026	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	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s,$gl_{jęcz}$,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /gl_{psz},j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	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 zielony 1 szt.	Nektarynka 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 07-07-2026	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, 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 08-07-2026	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, 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