

Jadłospis na 19.06-28.06.2026
Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
					Energia [kcal]:	Wartość odżywcza [g]		
					Tłuszcz [g]: 81,71	Węglowodany [g]: 294,7	Sód [mg]: 2174,4	Błonnik [g]: 33,5
					w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,27	w tym cukry [g]: 45,98		
					Tłuszcz [g/1000 kcal]: 37,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: 134,5		
					w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,2	w tym cukry [g/1000 kcal]: 21,0		
					Białko [g]: 100,35			
					Białko [g/1000 kcal]: 45,8			
piątek 19-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{lowis} */, Bułka grahamka 1 szt. /g ^{pszz} , g ^{lyv} , g ^{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */ , Papryka ¼	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, m*/, Makaron 160g /g ^{pszz} , j / z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^{pszz} , g ^{lyv} , g ^{lowis} , se, so, */, Masło 15 g/m/, Pasta z łososia 1 szt. /g ^{pszz} , r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2188 Białko [g]: 102,1 Tłuszcz [g]: 70,6 w tym NKT [g]: 26,17	Węglowodany [g]: 314 w tym cukry [g]: 58,5 Sód [mg]: 1274 Błonnik [g]: 31		
sobota 20-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^{pszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g ^{pszz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiozem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ^{pszz} , s, */	Chleb razowy 3 kromki /g ^{lyv} , g ^{pszz} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plasty /so, */ , Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2261 Białko [g]: 99,5 Tłuszcz [g]: 84,8 w tym NKT [g]: 37,89	Węglowodany [g]: 304,9 w tym cukry [g]: 47,3 Sód [mg]: 1567 Błonnik [g]: 32,4		
niedziela 21-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ^{pszz} , g ^{lyv} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 */ , Ketchup 20 g */ , Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m*/, Kasza jęczmienna 160 g /g ^{lrccl} */ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ^{pszz} , s, go, */ , Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g ^{lyv} , g ^{lrccl} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2007 Białko [g]: 94,2 Tłuszcz [g]: 65,4 w tym NKT [g]: 28,23	Węglowodany [g]: 299 w tym cukry [g]: 31,9 Sód [mg]: 2763 Błonnik [g]: 41,4		
poniedziałek 22-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, */ ,g ^{lrccl} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{pszz} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g ^{lrccl} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g ^{pszz} , */ , Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^{pszz} , g ^{lyv} , g ^{lowis} , se, so, */ , Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plasty /so, */ , Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2218 Białko [g]: 87,7 Tłuszcz [g]: 86,4 w tym NKT [g]: 35,66	Węglowodany [g]: 300,9 w tym cukry [g]: 32,2 Sód [mg]: 2333 Błonnik [g]: 30,3		
wtorek 23-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ^{lyv} , g ^{lrccl} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ^{pszz} , g ^{lyv} , g ^{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ^{pszz} , m, j, g ^{lrccl} */ ,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g ^{lrccl} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^{pszz} */ , Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ^{lowis} , g ^{lyv} , g ^{pszz} , g ^{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g ^{pszz} , j, go, so, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2239 Białko [g]: 104,1 Tłuszcz [g]: 80,1 w tym NKT [g]: 27,94	Węglowodany [g]: 306,5 w tym cukry [g]: 63,9 Sód [mg]: 1938 Błonnik [g]: 33,9		
środa 24-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, */ , Bułka pszenna 1 szt. /g ^{pszz} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ^{pszz} , j, */ , Surówka z kapusty białej 120 g */	Chleb razowy 3 kromki /g ^{lyv} , g ^{pszz} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Poledwica soppoka 3 plasty /so, */ , Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134 Białko [g]: 97,2 Tłuszcz [g]: 85,6 w tym NKT [g]: 37,75	Węglowodany [g]: 270,6 w tym cukry [g]: 37,9 Sód [mg]: 2607 Błonnik [g]: 28,7		
czwartek 25-06-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, */ , Bułka grahamka 1 szt. /g ^{pszz} , g ^{lyv} , g ^{lrccl} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{pszz} , s, */ , Udko pieczone 1 szt. */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds, */	Chleb żytni 3 kromki / g ^{lyv} , g ^{lrccl} /, Pasztecik drobiowy 1 szt. /g ^{pszz} , so, j, */ , Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2172 Białko [g]: 110,9 Tłuszcz [g]: 102,3 w tym NKT [g]: 35,07	Węglowodany [g]: 232,5 w tym cukry [g]: 40,3 Sód [mg]: 3142 Błonnik [g]: 31,1		
piątek 26-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{lowis} */ , Bułka grahamka 1 szt. /g ^{pszz} , g ^{lyv} , g ^{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */ , Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s, m*/ Naleśniki z serem 2 szt. /g ^{pszz} , j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^{pszz} , g ^{lyv} , g ^{lowis} , se, so, */ , Masło 15 g/m/, Pasta z łososia 1 szt. /g ^{pszz} , r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2403 Białko [g]: 107,3 Tłuszcz [g]: 90,3 w tym NKT [g]: 37,6	Węglowodany [g]: 316,6 w tym cukry [g]: 71,5 Sód [mg]: 1819 Błonnik [g]: 28,4		
sobota 27-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^{pszz} */ , Bułka pszenna 1 szt. /g ^{pszz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiozem 300 ml /s, m*/ , Kasza jęczmienna 160 g /g ^{lrccl} */ , Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ^{pszz} , j, Buraczki na gęsto 120 g /g ^{pszz}	Chleb razowy 3 kromki /g ^{lyv} , g ^{pszz} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plasty /so, */ , Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2230 Białko [g]: 96,9 Tłuszcz [g]: 85,3 w tym NKT [g]: 38,02	Węglowodany [g]: 301,6 w tym cukry [g]: 47,3 Sód [mg]: 1566 Błonnik [g]: 35,2		
niedziela 28-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ^{pszz} , g ^{lyv} /, 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 /g ^{pszz} , s, go, */ , Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g ^{lyv} , g ^{lrccl} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2053 Białko [g]: 103,6 Tłuszcz [g]: 66,3 w tym NKT [g]: 28,33	Węglowodany [g]: 300,2 w tym cukry [g]: 29 Sód [mg]: 2735 Błonnik [g]: 42,4		

LEONORAPHY
Fruits & Vegetables



LEONORAPHY
Fruits & Vegetables

