

Jadłospis na 09.06-18.06.2026

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 84,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,68		Węglowodany [g]: 287,8 w tym cukry [g]: 36,52		Sód [mg]: 2551,2		Błonnik [g]: 39,2	
Energia [kcal]: 2210,3		Białko [g]: 111,41		Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,5					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
		Białko [g/1000 kcal]: 50,4		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,2		Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,5		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{pecc} , m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pecc} */, Surówka z buraczków 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2163 Białko [g]: 114,3 w tym cukry [g]: 42,4 Tłuszcz [g]: 79,9 Sód [mg]: 2449 w tym NKT [g]: 31,28 Błonnik [g]: 37,8				
środa 10-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / 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 /gl _{pecc} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pecc} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Poledwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 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 11-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pecc} , j, */, Ryż brązowy 180 g /*/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds, */	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 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 12-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.	Botwinka 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 /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go, */, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2046 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				
sobota 13-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /gl _{pecc} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl _{pecc} */, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 60 g /*/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2093 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 14-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{pecc} / 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 /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2097 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 15-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /gl _{pecc} */, Ryż brązowy 180 g /*/ Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m, gl _{pecc} */, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, gl _{pecc} */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2303 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 16-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{pecc} , m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pecc} */, Surówka z buraczków 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2163 Białko [g]: 114,3 w tym cukry [g]: 42,4 Tłuszcz [g]: 79,9 Sód [mg]: 2449 w tym NKT [g]: 31,28 Błonnik [g]: 37,8				
środa 17-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / 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 /gl _{pecc} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pecc} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Poledwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 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 18-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem 300 ml /gl _{pecc} */, Ryż brązowy 180 g /*/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pecc} / Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2302 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				