

Jadłospis na 29.06-08.07.2026

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 84,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,85		Węglowodany [g]: 289,4 w tym cukry [g]: 35,55		Sód [mg]: 2565		Błonnik [g]: 38,9	
Energia [kcal]: 2182,9		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,7		Węglowodany [g/1000 kcal]: 132,6					
Data		Białko [g/1000 kcal]: 47,2		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,5		w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,3			
		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
		WARTOŚCI ODŻYWCZE		WARTOŚCI ODŻYWCZE		WARTOŚCI ODŻYWCZE		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{pac} */, Ryż brązowy 180 g /*/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{pac} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so, g _{pac} */, Jajko 1 szt. /// Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2230 Białko [g]: 89,8 Tłuszcz [g]: 93,7 w tym NKT [g]: 40,8 Węglowodany [g]: 291,5 w tym cukry [g]: 35,8 Sód [mg]: 2980 Błonnik [g]: 35,7				
wtorek 30-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowa} , g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{pac} , m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pac} */, Surówka z buraczków 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowa} , g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2163 Białko [g]: 114,3 Tłuszcz [g]: 79,9 w tym NKT [g]: 31,28 Węglowodany [g]: 282 w tym cukry [g]: 42,4 Sód [mg]: 2449 Błonnik [g]: 37,8				
środa 01-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Serek Fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{pac} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{pac} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /// Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2103 Białko [g]: 105,9 Tłuszcz [g]: 72 w tym NKT [g]: 28,61 Węglowodany [g]: 293,8 w tym cukry [g]: 22,3 Sód [mg]: 2647 Błonnik [g]: 38,8				
czwartek 02-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem 300 ml /g _{pac} */, Ryż brązowy 180 g /*/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2302 Białko [g]: 119 Tłuszcz [g]: 98 w tym NKT [g]: 36,2 Węglowodany [g]: 273,6 w tym cukry [g]: 31,5 Sód [mg]: 2500 Błonnik [g]: 39,27				
piątek 03-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{pac} , r, j, m, s, so, se, go/, Roszpinka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2163 Białko [g]: 98,1 Tłuszcz [g]: 90,4 w tym NKT [g]: 30,22 Węglowodany [g]: 278,5 w tym cukry [g]: 52,3 Sód [mg]: 1871 Błonnik [g]: 40,3				
sobota 04-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / 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 _{pac} , s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /// Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 75,2 Tłuszcz [g]: 81,3 w tym NKT [g]: 34,7 Węglowodany [g]: 291,4 w tym cukry [g]: 30,5 Sód [mg]: 2459 Błonnik [g]: 38,7				
niedziela 05-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{pac} / 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 _{pac} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2097 Białko [g]: 107,3 Tłuszcz [g]: 69,3 w tym NKT [g]: 30 Węglowodany [g]: 301,9 w tym cukry [g]: 36,4 Sód [mg]: 2830 Błonnik [g]: 43,6				
poniedziałek 06-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{pac} */, Ryż brązowy 180 g /*/ Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m, g _{pac} */, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so, g _{pac} */, Jajko 1 szt. /// Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2303 Białko [g]: 91,7 Tłuszcz [g]: 95,6 w tym NKT [g]: 41,3 Węglowodany [g]: 308 w tym cukry [g]: 35,7 Sód [mg]: 2970 Błonnik [g]: 40,5				
wtorek 07-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowa} , g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{pac} , m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pac} */, Surówka z buraczków 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowa} , g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so, */ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2104 Białko [g]: 101,3 Tłuszcz [g]: 79,2 w tym NKT [g]: 31,1 Węglowodany [g]: 282 w tym cukry [g]: 42,4 Sód [mg]: 2254 Błonnik [g]: 37,8				
środa 08-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{pac} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{pac} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pac} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /// Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Białko [g]: 127,5 Tłuszcz [g]: 85,7 w tym NKT [g]: 34,3 Węglowodany [g]: 291,3 w tym cukry [g]: 26,2 Sód [mg]: 2690 Błonnik [g]: 36,3				