

Jadłospis na 19.06-28.06.2026						
Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
		Tłuszcz [g]: 84,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,62	Węglowodany [g]: 289,0 w tym cukry [g]: 38,51		Sód [mg]: 2429,2	Błonnik [g]: 39,0
Energia [kcal]: 2171	Białko [g/1000 kcal]: 46,3	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: 133,1 w tym cukry [g/1000 kcal]: 17,7			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 19-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, *, Papryka 1/4 szt.	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /głpsz/ z twarogiem 150 g /m/ i cebulką	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z fosaia 1 szt. /głpsz, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2271 Węglowodany [g]: 290,5 Białko [g]: 103,8 w tym cukry [g]: 49,1 Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1622 w tym NKT [g]: 31,89 Błonnik [g]: 33,3	
sobota 20-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / 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 /głpsz, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so, *, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 291,4 Białko [g]: 75,2 w tym cukry [g]: 30,5 Tłuszcz [g]: 81,3 Sód [mg]: 2459 w tym NKT [g]: 34,7 Błonnik [g]: 38,7	
niedziela 21-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m,*, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g <sub>1,00</sub> ,*, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2003 Węglowodany [g]: 283,2 Białko [g]: 96,1 w tym cukry [g]: 42,7 Tłuszcz [g]: 71,3 Sód [mg]: 2875 w tym NKT [g]: 30,61 Błonnik [g]: 41	
poniedziałek 22-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g <sub>1,00</sub> ,*, Ryż brązowy 180 g /*, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m, g <sub>1,00</sub> ,*, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so, g <sub>1,00</sub> ,*, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2303 Węglowodany [g]: 308 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 23-06-2026	Chleb stoncznikowy 3 kromki /so, g <sub>1,00</sub> , B <sub>1,00</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g <sub>1,00</sub> , m,*, Kasza gryczana 180 g /*, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>1,00</sub> ,*, Surówka z buraczków 120 g	Chleb stoncznikowy 3 kromki /so, g <sub>1,00</sub> , B <sub>1,00</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so, *, Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2104 Węglowodany [g]: 282 Białko [g]: 101,3 w tym cukry [g]: 42,4 Tłuszcz [g]: 79,2 Sód [mg]: 2254 w tym NKT [g]: 31,1 Błonnik [g]: 37,8	
środa 24-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / 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 /g <sub>1,00</sub> ,*, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>1,00</sub> , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/ Połędwica soppoka 3 plastry /so, *, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 291,3 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 25-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>1,00</sub> , j, *, Ryż brązowy 180 g /*, Udko pieczone 1 szt. /*, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /*, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 276,4 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 26-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, *, Papryka 1/4 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 <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z fosaia 1 szt. /głpsz, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2163 Węglowodany [g]: 278,5 Białko [g]: 98,1 w tym cukry [g]: 52,3 Tłuszcz [g]: 90,4 Sód [mg]: 1871 w tym NKT [g]: 30,22 Błonnik [g]: 40,3	
sobota 27-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa Jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>1,00</sub> ,*, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g <sub>1,00</sub> , j, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /*, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2093 Węglowodany [g]: 286,6 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 28-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy 160 g /*, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1,10</sub> , B <sub>1,00</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2097 Węglowodany [g]: 301,9 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	