

Jadłospis na 09.07-18.07.2026												
Dieta podstawowa dla dorosłych D01												
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY												
Energia [kcal]: 2214	Białko [g]: 100,16	Tłuszcz [g]: 88,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,28	Węglowodany [g]: 284,9 w tym cukry [g]: 46,84		Sód [mg]: 2218,8	Błonnik [g]: 31,9						
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,9	Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,7 w tym cukry [g/1000 kcal]: 21,2									
	Białko [g/1000 kcal]: 45,2											
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE							
czwartek 09-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1zyt} ,g _{1rccl} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psiz} ,g _{1zyt} ,g _{1rccl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1psiz} ,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{1zyt} , g _{1rccl} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{1psiz} so, j, */, Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2172	Węglowodany [g]: 232,5	Białko [g]: 110,9	w tym cukry [g]: 40,3	Tłuszcz [g]: 102,3	Sód [mg]: 3142	w tym NKT [g]: 35,07	Błonnik [g]: 31,1
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owis} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psiz} , g _{1zyt} , g _{1rccl} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron 160g /g _{1psz} , j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1psiz} , g _{1zyt} , g _{1owis} se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z łososia 1 szt. /g _{1psiz} r, j ,m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2188	Węglowodany [g]: 314	Białko [g]: 102,1	w tym cukry [g]: 58,5	Tłuszcz [g]: 70,6	Sód [mg]: 1274	w tym NKT [g]: 26,17	Błonnik [g]: 31
	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1psiz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1psiz} ,m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1rccl} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1psiz} j, Buraczki na gęsto 120 g /g _{1psiz}	Chleb razowy 3 kromki /g _{1zyt} , g _{1psiz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2230	Węglowodany [g]: 301,6	Białko [g]: 96,9	w tym cukry [g]: 47,3	Tłuszcz [g]: 85,3	Sód [mg]: 1566	w tym NKT [g]: 38,02	Błonnik [g]: 35,2
	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1psiz} , g _{1zyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1rccl} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1psiz} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g _{1zyt} , g _{1rccl} /, 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 13-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, *,g _{1psiz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1psiz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s,g _{1psiz} */ Łazanki 400 g /g _{1psiz} */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1psiz} , g _{1zyt} ,g _{1owis} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kielbasa żywiecka 3 plasty /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
	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1zyt} ,g _{1rccl} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psiz} ,g _{1zyt} ,g _{1rccl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{1psiz} m, j,g _{1rccl} */ ,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{1psiz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1psiz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{1owis} , g _{1zyt} , g _{1psiz} , g _{1rccl} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{1psiz} 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
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*//, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1psiz} m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{1psiz} j,*//, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{1zyt} , g _{1psiz} /, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /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
	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1zyt} ,g _{1rccl} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psiz} ,g _{1zyt} ,g _{1rccl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1psiz} ,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{1zyt} , g _{1rccl} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{1psiz} 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
czwartek 16-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owis} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psiz} , g _{1zyt} , g _{1rccl} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m, *// Naleśniki z serem 2 szt. /g _{1psiz} j, m, *// Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki g _{1psiz} , g _{1zyt} , g _{1owis} se, so,*//, Masło 15 g/m/, Pasta z łososia 1 szt. /g _{1psiz} 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
	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1psiz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1psiz} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m*//, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{1psiz} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{1zyt} , g _{1psiz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plasty /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

