

Jadłospis na 09.07-18.07.2026										
Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]: 2206,1	Białko [g]: 101,49		Tłuszcz [g]: 86,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,27		Węglowodany [g]: 292,6 w tym cukry [g]: 40,74		Sód [mg]: 2172,12		Błonnik [g]: 39,8	
	Białko [g/1000 kcal]: 46,0		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,5		Węglowodany [g/1000 kcal]: 132,6 w tym cukry [g/1000 kcal]: 18,5					
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 09-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,gr} , j, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /,		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2312 Węglowodany [g]: 276,4
	Masło 15 g /m/		Ryż brązowy 180 g / */		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	119,8 w tym cukry [g]: 32,5
	Serek wiejski 1 szt. /m/		Udko pieczone 1 szt. */		Polędwica drobiowa 3 plastry /so, */				Tłuszcz [g]:	98,1 Sód [mg]: 2493
	Pomidor 1 szt.		Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds, */		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	36,2 Błonnik [g]: 40,3
piątek 10-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Zupa z soczewicy 300 ml /s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /,		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2299 Węglowodany [g]: 314,3
	Masło 15 g /m/,		Ryż brązowy z tofu, suszonymi pomidorami i warzywami 350 g /so, */		Masło 15 g /m/,		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	99 w tym cukry [g]: 48,4
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */				Pasta z łososia 1 szt. /g _{1,gr} , r, j, m, so, se, go/,				Tłuszcz [g]:	93,1 Sód [mg]: 1678
	Papryka 1/4 szt.				Roszponka 10 g				w tym NKT [g]:	34,7 Błonnik [g]: 52,8
sobota 11-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, */		Chleb razowy 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2093 Węglowodany [g]: 286,6
	Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{1,cc} , */		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	84,6 w tym cukry [g]: 37,3
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1,gr} , */		Schab pieczony 3 plastry /so, */				Tłuszcz [g]:	83,7 Sód [mg]: 2228
	Pomidor 1 szt.		Surówka z buraczków 120 g		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	35,9 Błonnik [g]: 38,1
niedziela 12-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Botwinka 300 ml /s, m, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /,		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2097 Węglowodany [g]: 301,9
	Masło 15 g /m/,		Ryż brązowy 180 g / */		Masło 15 g /m/,		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	107,3 w tym cukry [g]: 36,4
	Kielbasa drobiowa 1 szt. */		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go, */		Serek wiejski 1 szt. /m/,				Tłuszcz [g]:	69,3 Sód [mg]: 2830
	Mix sałat 10 g		Fasolka szparagowa 120 g		Papryka 1/4 szt.				w tym NKT [g]:	30 Błonnik [g]: 43,6
poniedziałek 13-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{1,gr} , */		Chleb razowy 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2303 Węglowodany [g]: 308
	Masło 15 g /m/		Ryż brązowy 180 g / */		Masło 15 g /m/		Maślanka spożywcza 1 szt. /m/		Białko [g]:	91,7 w tym cukry [g]: 35,7
	Ser topiony 4 plastry /m/		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, m, g _{1,gr} , */		Kielbasa żywiecka 3 plastry /so, g _{1,cc} , */				Tłuszcz [g]:	95,6 Sód [mg]: 2970
	Sałata lodowa 50 g		Mix warzyw gotowanych 120 g		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	41,3 Błonnik [g]: 40,5
wtorek 14-07-2026	Weka 100 g /g _{1,gr} /		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{1,gr} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Energia [kcal]:	2128 Węglowodany [g]: 303,5
	Masło 15 g /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15g /m/, jajko 1 szt.				Białko [g]:	92,7 w tym cukry [g]: 76,6
	Polędwica sopocka 50 g /so, */		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1,gr} , */		Polędwica drobiowa 50 g /so, */				Tłuszcz [g]:	71,5 Sód [mg]: 2,2
	Soczek owocowy 1 szt.		Buraczki gotowane 120 g		Marchewki mini 120g				w tym NKT [g]:	29,2 Błonnik [g]: 27,7
środa 15-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, */		Chleb razowy 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2312 Węglowodany [g]: 291,3
	Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{1,cc} , */		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	127,5 w tym cukry [g]: 26,2
	Mozzarella 1 szt. /m/		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1,gr} , s/,		Polędwica sopocka 3 plastry /so, */				Tłuszcz [g]:	85,7 Sód [mg]: 2690
	Papryka 1/4 szt.		Surówka z kapusty białej 120 g / */		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	34,3 Błonnik [g]: 36,3
czwartek 16-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,gr} , j, */		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2302 Węglowodany [g]: 273,6
	Masło 15 g /m/		Ryż brązowy 180 g / */		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	119 w tym cukry [g]: 31,5
	Serek wiejski 1 szt. /m/		Udko pieczone 1 szt. */		Polędwica drobiowa 3 plastry /so, */				Tłuszcz [g]:	98 Sód [mg]: 2500
	Pomidor 1 szt.		Marchew tarta 120 g		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	36,2 Błonnik [g]: 39,27
piątek 17-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Botwinka 300 ml /s, m, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /,		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2163 Węglowodany [g]: 278,5
	Masło 15 g /m/,		Kasza gryczana 180 g / */		Masło 15 g /m/,		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	98,1 w tym cukry [g]: 52,3
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */		Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Pasta z łososia 1 szt. /g _{1,gr} , r, j, m, s, so, se, go/,				Tłuszcz [g]:	90,4 Sód [mg]: 1871
	Papryka 1/4 szt.		Mix sałat 120 g /go, */		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]:	30,22 Błonnik [g]: 40,3
sobota 18-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, */		Chleb razowy 3 kromki /g _{1,gr} , g _{1,cc} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2052 Węglowodany [g]: 291,4
	Masło 15 g /m/		Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g _{1,gr} , s, */		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	75,2 w tym cukry [g]: 30,5
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/				Schab pieczony 3 plastry /so, */				Tłuszcz [g]:	81,3 Sód [mg]: 2459
	Pomidor 1 szt.				Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	34,7 Błonnik [g]: 38,7