

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026						
Dieta podstawowa dla dorosłych D01						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2166,954			Tłuszcz [g]: 85,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,26	Węglowodany [g]: 279,2 w tym cukry [g]: 43,18	Sód [mg]: 2310,27	Łlonnik [g]: 32,4
			Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,8	Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,8 w tym cukry [g/1000 kcal]: 19,9		
Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 29-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g ^l _{pszz} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ^l _{pszz} ,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^l _{lytv} , g ^l _{pszz} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134 Białko [g]: 97,2 Tłuszcz [g]: 85,6 w tym NKT [g]: 37,75	Węglowodany [g]: 270,6 w tym cukry [g]: 37,9 Sód [mg]: 2607 Łlonnik [g]: 28,7
czwartek 30-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ^l _{lytv} ,g ^l _{lytv} ,g ^l _{lytv} /, Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} ,g ^l _{lytv} ,g ^l _{lytv} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^l _{pszz} ,s, */, Udko pieczone 1 szt. */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Chleb żytni 3 kromki / g ^l _{lytv} , g ^l _{lytv} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g ^l _{pszz} so, j, */, Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2216 Białko [g]: 110,9 Tłuszcz [g]: 107,3 w tym NKT [g]: 34,7	Węglowodany [g]: 232,5 w tym cukry [g]: 39,4 Sód [mg]: 3142 Łlonnik [g]: 31,1
piątek 31-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^l _{owst} , */, Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} , g ^l _{lytv} , g ^l _{lytv} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron 160g /g ^l _{pszz} , j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^l _{pszz} , g ^l _{lytv} , g ^l _{owst} , se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z łososia 1 szt. /g ^l _{owst} r, j ,m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2188 Białko [g]: 102,1 Tłuszcz [g]: 70,6 w tym NKT [g]: 26,17	Węglowodany [g]: 314 w tym cukry [g]: 58,5 Sód [mg]: 1274 Łlonnik [g]: 31
sobota 01-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^l _{pszz} , */, Bułka pszenna 1 szt. /g ^l _{pszz} ,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 ^l _{pszz} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^l _{lytv} , g ^l _{pszz} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2261 Białko [g]: 99,5 Tłuszcz [g]: 84,8 w tym NKT [g]: 37,89	Węglowodany [g]: 304,9 w tym cukry [g]: 47,3 Sód [mg]: 1567 Łlonnik [g]: 32,4
niedziela 02-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ^l _{pszz} , g ^l _{lytv} /, Masło /m/, Kiełbasa drobiowa 1 */, Ketchup 20 g */, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 160 g/g ^l _{lytv} , */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ^l _{pszz} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / g ^l _{lytv} , g ^l _{lytv} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skrz owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2053 Białko [g]: 103,6 Tłuszcz [g]: 66,3 w tym NKT [g]: 28,33	Węglowodany [g]: 300,2 w tym cukry [g]: 29 Sód [mg]: 2735 Łlonnik [g]: 42,4
poniedziałek 03-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g ^l _{owst} , */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^l _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g ^l _{lytv} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g Kotlet mielony 1 szt. /g ^l _{pszz} , j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^l _{pszz} , g ^l _{lytv} , g ^l _{owst} , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 60 g /so, */, Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2205 Białko [g]: 86,4 Tłuszcz [g]: 93,3 w tym NKT [g]: 43,38	Węglowodany [g]: 282,3 w tym cukry [g]: 31,7 Sód [mg]: 2399 Łlonnik [g]: 28,4
wtorek 04-08-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} , g ^l _{lytv} , g ^l _{lytv} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ^l _{pszz} , m, j,g ^l _{lytv} ,*/	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g ^l _{pszz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^l _{pszz} ,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ^l _{owst} , g ^l _{lytv} , g ^l _{pszz} , g ^l _{lytv} /, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g ^l _{pszz} , j, go, s,m,so, */	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2215 Białko [g]: 102,7 Tłuszcz [g]: 84,4 w tym NKT [g]: 33,8	Węglowodany [g]: 288,9 w tym cukry [g]: 55,6 Sód [mg]: 1845 Łlonnik [g]: 35,4
środa 05-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g ^l _{pszz} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ^l _{pszz} ,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^l _{lytv} , g ^l _{pszz} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134 Białko [g]: 97,2 Tłuszcz [g]: 85,6 w tym NKT [g]: 37,75	Węglowodany [g]: 270,6 w tym cukry [g]: 37,9 Sód [mg]: 2607 Łlonnik [g]: 28,7
czwartek 06-08-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} ,g ^l _{lytv} ,g ^l _{lytv} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^l _{pszz} ,s, */, Udło pieczone 1 szt. */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / g ^l _{lytv} , g ^l _{lytv} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g ^l _{pszz} so, j, */, Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2172 Białko [g]: 110,9 Tłuszcz [g]: 102,3 w tym NKT [g]: 35,07	Węglowodany [g]: 232,5 w tym cukry [g]: 40,3 Sód [mg]: 3142 Łlonnik [g]: 31,1
piątek 07-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^l _{owst} , */ Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} , g ^l _{lytv} ,g ^l _{lytv} /, Masło /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g Morszczuk smażony 100 /r, g ^l _{pszz} , j, m, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^l _{pszz} , g ^l _{lytv} ,g ^l _{owst} ,se,so,*/, Masło /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j,go,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2091,54 Białko [g]: 97,592 Tłuszcz [g]: 72,2 w tym NKT [g]: 27,8	Węglowodany [g]: 295,227 w tym cukry [g]: 54,2 Sód [mg]: 1784,71 Łlonnik [g]: 35

Do wszystkich posiłków herbata */. Do obiadu herbata owocowa.

