

Jadłospis na 19.07-28.07.2026						
Dieta podstawowa dla dorosłych D01						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2221,6			Tłuszcz [g]: 87,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,57	Węglowodany [g]: 558,8 w tym cukry [g]: 43,61	Sód [mg]: 2310,1	Łlonnik [g]: 33,2
			Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: 251,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 19,6		
Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 19-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} /, Masło /m/, Kielbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m*/, Ryż brązowy 160 g /*/ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszz} ,s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/,	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lyccz} /, Masło /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 Łlonnik [g]: 41,4	
poniedziałek 20-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpssz} , */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lpssz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lyccz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpssz} j, */, Mieszanika warzyw gotowanych 120 g /*/,	Chleb wielozłarnisty 3 kromki /g _{lpssz} g _{lyt} g _{lpssz} se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kielbasa żywiecka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynika 1 szt.	Energia [kcal]: 2205 Węglowodany [g]: 282,3 Białko [g]: 86,4 w tym cukry [g]: 31,7 Tłuszcz [g]: 93,3 Sód [mg]: 2399 w tym NKT [g]: 43,38 Łlonnik [g]: 28,4	
wtorek 21-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{lyccz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpssz} g _{lyt} g _{lyccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{lpssz} m, j, g _{lyccz} */,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, g _{lpssz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpssz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lpssz} g _{lyt} g _{lpssz} g _{lyccz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{lpssz} j, go, r, */	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2225 Węglowodany [g]: 302,6 Białko [g]: 111,6 w tym cukry [g]: 62,3 Tłuszcz [g]: 76,8 Sód [mg]: 1900 w tym NKT [g]: 27,94 Łlonnik [g]: 33,7	
środa 22-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, *//, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpssz} m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{lpssz} */ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lyt} g _{lpssz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopočka 3 plastry /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 Łlonnik [g]: 28,7	
czwartek 23-07-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*//, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpssz} g _{lyt} g _{lyccz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lpssz} ,s, *//, Udka pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lyccz} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{lpssz} 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 Łlonnik [g]: 31,1	
piątek 24-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lpssz} *//, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpssz} g _{lyt} g _{lyccz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, *//, Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s,m, *// Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lpssz} j, m, *// Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Chleb wielozłarnisty 3 kromki g _{lpssz} g _{lyt} g _{lpssz} se, so, *//, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{lpssz} ,r,j,m,s,so,se,go/, Rozzonka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2568 Węglowodany [g]: 318,9 Białko [g]: 107,9 w tym cukry [g]: 71,9 Tłuszcz [g]: 107,8 Sód [mg]: 1528 w tym NKT [g]: 46,18 Łlonnik [g]: 28,9	
sobota 25-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpssz} *//, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpssz} 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 _{lyccz} *//, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lpssz} j, Buraczki na gęsto 120 g /g _{lpssz} /,	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lyt} g _{lpssz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*//, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynika 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 Łlonnik [g]: 35,2	
niedziela 26-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpssz} g _{lyt} /, Masło /m/, Kielbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*//, Ryż brązowy 160 g /*/ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lpssz} ,s, go, *//, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/,	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lyccz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2137 Węglowodany [g]: 3005,8 Białko [g]: 119 w tym cukry [g]: 34,3 Tłuszcz [g]: 66,3 Sód [mg]: 2801 w tym NKT [g]: 28,33 Łlonnik [g]: 42,4	
poniedziałek 27-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpssz} , */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lpssz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lpssz} *// Łazanki 400 g /g _{lpssz} */	Chleb wielozłarnisty 3 kromki /g _{lpssz} g _{lyt} g _{lpssz} se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kielbasa żywiecka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynika 1 szt.	Energia [kcal]: 2330 Węglowodany [g]: 280,1 Białko [g]: 82,9 w tym cukry [g]: 31 Tłuszcz [g]: 109,7 Sód [mg]: 2550,0 w tym NKT [g]: 48,91 Łlonnik [g]: 28,4	
wtorek 28-07-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpssz} g _{lyt} g _{lyccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{lpssz} m, j, g _{lyccz} */,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{lpssz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpssz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lpssz} g _{lyt} g _{lpssz} g _{lyccz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{lpssz} j, go, s,m,so, */	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2208 Węglowodany [g]: 294,9 Białko [g]: 96,7 w tym cukry [g]: 47,5 Tłuszcz [g]: 85,4 Sód [mg]: 1845 w tym NKT [g]: 31,86 Łlonnik [g]: 34,2	

