

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026						
Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2190,8	Białko [g]: 105,63		Tłuszcz [g]: 85,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,50	Węglowodany [g]: 288,2 w tym cukry [g]: 34,53	Sód [mg]: 2439,1	Błonnik [g]: 40,6
	Białko [g/1000 kcal]: 48,2		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: 131,6 w tym cukry [g/1000 kcal]: 15,8		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 29-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g ¹ _{pac} *,	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]: 2210	Węglowodany [g]: 294,2
	Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pac} s,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 106,1	w tym cukry [g]: 22,5
czwartek 30-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{pac} s,*/, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2302	Węglowodany [g]: 273,6
	Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /g ¹ _{pac} , m ,s, so,*/, Ogórek zielony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]: 119	w tym cukry [g]: 31,5
piątek 31-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy z tofu, suszonymi pomidorami i warzywami 350 g /so,*/	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /,	Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]: 2299	Węglowodany [g]: 314,3
	Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j,*/, Papryka ½ szt.		Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /g ¹ _{pac} , r, j, m, so, se, go/, Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 99	w tym cukry [g]: 48,4
sobota 01-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ¹ _{pac} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2052	Węglowodany [g]: 291,4
	Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]: 75,2	w tym cukry [g]: 30,5
niedziela 02-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Botwinka 300 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g ¹ _{pac} *,	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2097	Węglowodany [g]: 301,9
	Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix салат 10 g	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ¹ _{pac} *,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 107,3	w tym cukry [g]: 36,4
poniedziałek 03-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ¹ _{pac} *,	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2181	Węglowodany [g]: 291,5
	Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Salata lodowa 50 g	Ryż brązowy 180 g /*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ¹ _{pac} , j,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, g ¹ _{pac} *, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Białko [g]: 89,9	w tym cukry [g]: 35,4
wtorek 04-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{owst} , g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Zupa brokułowa z zacierką zabielań 300 ml /s, g ¹ _{pac} , m,*/, Kasza gryczana 180 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{owst} , g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2104	Węglowodany [g]: 282
	Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ¹ _{pac} *, Surówka z buraczków 120 g	Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /g ¹ _{pac} , m ,s, so,*/, Awokado 1/4 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 101,3	w tym cukry [g]: 42,4
środa 05-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g ¹ _{pac} *,	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]: 2312	Węglowodany [g]: 291,3
	Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pac} s,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 127,5	w tym cukry [g]: 26,2
czwartek 06-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ¹ _{pac} , j,*/, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2312	Węglowodany [g]: 276,4
	Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /g ¹ _{pac} , m ,s, so,*/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]: 119,8	w tym cukry [g]: 32,5
piątek 07-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 180 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{tyt} , g ¹ _{pac} /,	Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]: 2039	Węglowodany [g]: 265,5
	Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s,*/, Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Salatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 111,2	w tym cukry [g]: 39,5
Do wszystkich posiłków herbatą /*/. Do obiadu herbatą owocowa.					Tłuszcz [g]: 73,4	Sód [mg]: 2124
					w tym NKT [g]: 27,6	Błonnik [g]: 37,2