

Jadłospis na 19.07-28.07.2026										
Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]: 2174,7	Białko [g]: 100,87		Tłuszcz [g]: 83,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,47		Węglowodany [g]: 290,0 w tym cukry [g]: 39,1		Sód [mg]: 2439,2		Błonnik [g]: 37,7	
	Białko [g/1000 kcal]: 46,4		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 14,9		Węglowodany [g/1000 kcal]: 133,3 w tym cukry [g/1000 kcal]: 18,0					
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 19-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{łytr} , g _{łkca} / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. / ^{*/} , Ketchup 20 g Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s, m, ^{*/} , Ryż brązowy 180 g / ^{*/} , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{łpus} s,go, ^{*/} , Fasolka szparagowa 120 g / ^{*/}		Chleb żytni 3 kromki /g _{łytr} , g _{łkca} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6	
poniedziałek 20-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{łytr} , g _{łpus} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{łkca} , ^{*/} , Ryż brązowy 180 g / ^{*/} , Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /g _{łpus} s ^{*/} , Mix warzyw gotowanych 120 g / ^{*/}		Chleb razowy 3 kromki /g _{łytr} , g _{łpus} / Masło 15 g /m/ Kielbasa żywiecka 60 g /so, g _{łpus} , ^{*/} , Jajko 1 szt. /j/ Ogórek szklarniowy ½ szt.		Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2181 Węglowodany [g]: 291,5 Białko [g]: 89,9 w tym cukry [g]: 35,4 Tłuszcz [g]: 89,3 Sód [mg]: 2656 w tym NKT [g]: 40,65 Błonnik [g]: 38,4	
wtorek 21-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{łpus} , g _{łytr} ,g _{łkca} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{łpus} , m, ^{*/} , Kasza gryczana 180 g / ^{*/} Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpus} , ^{*/} , Surówka z buraczków 120 g		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{łpus} , g _{łytr} ,g _{łkca} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r, ^{*/} , Awokado 1/4 szt.		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2163 Węglowodany [g]: 282 Białko [g]: 114,3 w tym cukry [g]: 42,4 Tłuszcz [g]: 79,9 Sód [mg]: 2449 w tym NKT [g]: 31,28 Błonnik [g]: 37,8	
środa 22-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{łytr} , g _{łpus} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, ^{*/} , Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{łkca} , ^{*/} , Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{łpus} s, ^{*/} , Surówka z kapusty białej 120 g / ^{*/}		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{łytr} , g _{łpus} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry/so, ^{*/} , Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.		Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 291,3 Białko [g]: 127,5 w tym cukry [g]: 26,2 Tłuszcz [g]: 85,7 Sód [mg]: 2690 w tym NKT [g]: 34,3 Błonnik [g]: 36,3	
czwartek 23-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{łytr} , g _{łkca} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{łpus} , j, ^{*/} , Ryż brązowy 180 g / ^{*/} , Udko pieczone 1 szt. / ^{*/} , Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds, ^{*/}		Chleb żytni 3 kromki /g _{łytr} , g _{łkca} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /głps, m ,s, so, ^{*/} Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 276,4 Białko [g]: 119,8 w tym cukry [g]: 32,5 Tłuszcz [g]: 98,1 Sód [mg]: 2493 w tym NKT [g]: 36,2 Błonnik [g]: 40,3	
piątek 24-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{łytr} , g _{łkca} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, ^{*/} , Papryka ¼ szt.		Botwinka 300 ml /s, m, ^{*/} , Kasza gryczana 180 g / ^{*/} Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, ^{*/} , Mix sałat 120 g /go, ^{*/}		Chleb żytni 3 kromki /g _{łytr} , g _{łkca} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{łpus} r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g		Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2163 Węglowodany [g]: 278,5 Białko [g]: 98,1 w tym cukry [g]: 52,3 Tłuszcz [g]: 90,4 Sód [mg]: 1871 w tym NKT [g]: 30,22 Błonnik [g]: 40,3	
sobota 25-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{łytr} , g _{łpus} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, ^{*/} , Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{łkca} , ^{*/} , Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m,g _{łpus} , ^{*/} , Surówka z buraczków 120 g / ^{*/}		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{łytr} , g _{łpus} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry / ^{*/} , Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2093 Węglowodany [g]: 286,6 Białko [g]: 84,6 w tym cukry [g]: 37,3 Tłuszcz [g]: 83,7 Sód [mg]: 2228 w tym NKT [g]: 35,9 Błonnik [g]: 38,1	
niedziela 26-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{łytr} , g _{łkca} / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. / ^{*/} , Ketchup 20 g Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy 180 g / ^{*/} , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go, ^{*/} , Fasolka szparagowa 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g _{łytr} , g _{łkca} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2097 Węglowodany [g]: 301,9 Białko [g]: 107,3 w tym cukry [g]: 36,4 Tłuszcz [g]: 69,3 Sód [mg]: 2830 w tym NKT [g]: 30 Błonnik [g]: 43,6	
poniedziałek 27-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{łytr} , g _{łpus} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{łpus} , ^{*/} Ryż brązowy 180 g / ^{*/} , Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /j, s, ,g _{łpus} , ^{*/} , Mix warzyw gotowanych 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g _{łytr} , g _{łpus} / Masło 15 g /m/ Kielbasa żywiecka 60 g /so, g _{łpus} , ^{*/} , Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2303 Węglowodany [g]: 308 Białko [g]: 91,7 w tym cukry [g]: 35,7 Tłuszcz [g]: 95,6 Sód [mg]: 2970 w tym NKT [g]: 41,3 Błonnik [g]: 40,5	
wtorek 28-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{łpus} , g _{łytr} ,g _{łkca} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{łpus} , m, ^{*/} , Kasza gryczana 180 g / ^{*/} Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpus} , ^{*/} , Surówka z buraczków 120 g / ^{*/}		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{łpus} , g _{łytr} ,g _{łkca} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /głps, m ,s, so, ^{*/} Awokado ½ szt.		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2104 Węglowodany [g]: 282 Białko [g]: 101,3 w tym cukry [g]: 42,4 Tłuszcz [g]: 79,2 Sód [mg]: 2254 w tym NKT [g]: 31,1 Błonnik [g]: 37,8	