Jadłospis na 28.08-06.09.2026

Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 101,8	Tłuszcz [g]: 83,0	Węglowodany [g]: 290,0	Sód [mg]: 2144	Błonnik [g]: 32,7
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,9	*w tym cukry [g]:* 48,47		
Energia [kcal]: 2191,3	Białko [g/1000 kcal]: 46,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 37,9	Węglowodany [g/1000 kcal]: 132,3		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,9	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 22,1		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 28-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gl_{psz}, j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz},r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 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* Błonnik [g]: 28,9
sobota 29-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2261 Węglowodany [g]: 304,9 Białko [g]: 99,5 *w tym cukry [g]: 47,3* Tłuszcz [g]: 84,8 Sód [mg]: 1567 *w tym NKT [g]: 37,89* Błonnik [g]: 32,4
niedziela 30-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło /m/, Kiełbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna pęczak 160 g/$gl_{jęcz}$, */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl_{psz},s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2053 Węglowodany [g]: 300,2 Białko [g]: 103,6 *w tym cukry [g]: 29* Tłuszcz [g]: 66,3 Sód [mg]: 2735 *w tym NKT [g]: 28,33* Błonnik [g]: 42,4
poniedziałek 31-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl_{psz}, */ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, $gl_{jęcz}$,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g Kotlet mielony 1 szt. /gl_{psz}, j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{ows}, 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 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* Błonnik [g]: 28,4
wtorek 01-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz},$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j,$gl_{jęcz}$,* /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, gl_{psz}, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$, gl_{psz}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl_{psz}, j, go, r, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2264 Węglowodany [g]: 296,8 Białko [g]: 111,9 *w tym cukry [g]: 64,4* Tłuszcz [g]: 82,4 Sód [mg]: 2051 *w tym NKT [g]: 35,1* Błonnik [g]: 30,7
środa 02-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /$gl_{psz,}$ s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2096 Węglowodany [g]: 278 Białko [g]: 100,3 *w tym cukry [g]: 41,6* Tłuszcz [g]: 76,5 Sód [mg]: 2644 *w tym NKT [g]: 32,1* Błonnik [g]: 28,8
czwartek 03-09-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz},$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/,	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl_{psz}, so, j, */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2113 Węglowodany [g]: 247,3 Białko [g]: 116,5 *w tym cukry [g]: 40,6* Tłuszcz [g]: 87,6 Sód [mg]: 1986 *w tym NKT [g]: 30,8* Błonnik [g]: 34,1
piątek 04-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papr	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl_{psz}, j, m, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{ows},se,so,*/, Masło /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j,go*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2135 Węglowodany [g]: 297 Białko [g]: 90,3 *w tym cukry [g]: 56,2* Tłuszcz [g]: 79,7 Sód [mg]: 2007 *w tym NKT [g]: 30,3* Błonnik [g]: 34,8
sobota 05-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m*/, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j/ Buraczki na gęsto 120 g /gl_{psz}/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2110 Węglowodany [g]: 303,5 Białko [g]: 92,7 *w tym cukry [g]: 60,1* Tłuszcz [g]: 73,6 Sód [mg]: 1613 *w tym NKT [g]: 32,2* Błonnik [g]: 37,2
niedziela 06-09-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, 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 /gl_{psz},,s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/,	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. */m/	Energia [kcal]: 2108 Węglowodany [g]: 271,2 Białko [g]: 109,2 *w tym cukry [g]: 41,9* Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 2910 *w tym NKT [g]: 32,9* Błonnik [g]: 29,6

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

Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka