

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026						
Dieta podstawowa dla dorosłych D01						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2164,054			Tłuszcz [g]: 84,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,30	Węglowodany [g]: 284,6 w tym cukry [g]: 40,89	Sód [mg]: 2305,49	Łlonnik [g]: 33,8
			Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: 131,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 18,9		
	Białko [g]: 98,199	Białko [g/1000 kcal]: 45,4				
Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1mas} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1mas} /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 _{1recz} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1mas} i/ Buraczki na gęsto 120 g /g _{1mas} /	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1tyt} , g _{1mas} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/ , Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 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 09-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1mas} , g _{1tyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. */ , Ketchup 20 g */ , Mix салат 10 g	Botwinka 300 ml /s, m, */ Ryż brązowy 160 g */ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1mas} ,s, go, */ , Fasolka szparagowa gotowana 120 g */ ,	Chleb żytni 3 kromki / g _{1tyt} , g _{1recz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skr 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 Łlonnik [g]: 42,4	
poniedziałek 10-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{1mas} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1mas} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{1mas} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1mas} , g _{1tyt} ,g _{1mas} ,se,so,*/ , Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kielbasa żywiecka 60 g /so, */ , Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2174 Węglowodany [g]: 256,3 Białko [g]: 74,3 w tym cukry [g]: 30,8 Tłuszcz [g]: 107,1 Sód [mg]: 2619 w tym NKT [g]: 48,92 Łlonnik [g]: 28,3	
wtorek 11-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1tyt} ,g _{1recz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1mas} ,g _{1tyt} ,g _{1recz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Bułka słodka 1 szt. /g _{1mas} , m, i,g _{1recz} */ ,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{1mas} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1mas} */ , Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{1mas} , g _{1tyt} , g _{1mas} , g _{1recz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{1mas} , i, go, r, */	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2223 Węglowodany [g]: 302,6 Białko [g]: 112 w tym cukry [g]: 62,3 Tłuszcz [g]: 76,8 Sód [mg]: 1900,2 w tym NKT [g]: 33,7	
środa 12-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ , Bułka pszenna 1 szt. /g _{1mas} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{1mas} */ Surówka z kapusty białej 120 g */	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1tyt} , g _{1mas} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 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 13-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1tyt} ,g _{1recz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1mas} ,g _{1tyt} ,g _{1recz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1mas} , i, s, */ , Udko pieczone 1 szt. */ , Ziemniaki tłuczone 180 g */ Marchewka z groszkiem 120 g /m, */	Chleb żytni 3 kromki / g _{1tyt} , g _{1recz} /, Hummus 1 szt. /se,*/ , Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2216 Węglowodany [g]: 232,5 Białko [g]: 110,9 w tym cukry [g]: 39,4 Tłuszcz [g]: 107,3 Sód [mg]: 3142 w tym NKT [g]: 34,7 Łlonnik [g]: 31,1	
piątek 14-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1mas} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{1mas} , g _{1tyt} ,g _{1recz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g */ Morszczuk smażony 100 g /r, g _{1mas} , i, */ , Surówka z kapusty kiszonej 120 g */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1mas} , g _{1tyt} ,g _{1mas} ,se,so,*/ , Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, i,go,*/ , Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2091,54 Węglowodany [g]: 295,227 Białko [g]: 97,592 w tym cukry [g]: 54,2 Tłuszcz [g]: 72,2 Sód [mg]: 1784,71 w tym NKT [g]: 27,8 Łlonnik [g]: 35	
sobota 15-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1mas} */ , Chleb pszenny 2 kromki /g _{1mas} , g _{1tyt} /, 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 _{1mas} , s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1tyt} , g _{1mas} / 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 Łlonnik [g]: 32,4	
niedziela 16-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1mas} , g _{1tyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. */ , Ketchup 20 g */ , Mix салат 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/ , Kasza jęczmienna 160 g /g _{1recz} */ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1mas} ,s, go, */ , Fasolka szparagowa gotowana 120 g */ ,	Chleb żytni 3 kromki / g _{1tyt} , g _{1recz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skr 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 Łlonnik [g]: 42,4	
poniedziałek 17-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{1mas} */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1mas} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{1recz} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g */ Kotlet mielony 1 szt. /g _{1mas} , i, */ , Mieszanka warzyw gotowanych 120 g */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1mas} , g _{1tyt} , g _{1mas} , se, so,*/ , Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kielbasa 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 Łlonnik [g]: 28,4	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml */ . Do obiadu herbata owocowa 250 ml * Skyr smakowy: smaki banan-borówka, banan-mango, banan truskawka						

