Jadłospis na 18.08-27.08.2026

Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 100,449	Tłuszcz [g]: 86,82	Węglowodany [g]: 276,2	Sód [mg]: 2400,47	Błonnik [g]: 33,3
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,94	*w tym cukry [g]:* 43,16		
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,9	Węglowodany [g/1000 kcal]: 127,1		
Energia [kcal]: 2173,954	Białko [g/1000 kcal]: 46,2	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 16,1	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 19,9		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 18-08-2026	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 1szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j,$gl_{jęcz}$,* /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, gl_{psz}, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{owsz}, $gl_{żyt}$, gl_{psz}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /gl_{psz}, j, go, so, *,m,s/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2239 Węglowodany [g]: 306,5 Białko [g]: 104,1 *w tym cukry [g]: 63,9* Tłuszcz [g]: 80,1 Sód [mg]: 1938 *w tym NKT [g]: 27,94* Błonnik [g]: 33,9
środa 19-08-2026	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 gotowane 180 g, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl_{psz},*/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica 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* Błonnik [g]: 28,7
czwartek 20-08-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz},$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, 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 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2172 Węglowodany [g]: 232,5 Białko [g]: 110,9 *w tym cukry [g]: 40,3* Tłuszcz [g]: 99,5 Sód [mg]: 3142 *w tym NKT [g]: 35,07* Błonnik [g]: 31,1
piątek 21-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g Morszczuk smażony 100 /r, gl_{psz}, j, m, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{owsz},se,so,*/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j,go,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2092 Węglowodany [g]: 295 Białko [g]: 98 *w tym cukry [g]: 54* Tłuszcz [g]: 72 Sód [mg]: 1785 *w tym NKT [g]: 28* Błonnik [g]: 35
sobota 22-08-2026	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 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m*/, Ryż brązowy 160 g /*/ 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]: 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* Błonnik [g]: 35,2
niedziela 23-08-2026	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,*/, Kasza jęczmienna 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 15 g /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 24-08-2026	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 grysikowa 300 ml /s, gl_{psz},*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Bigos 350 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{owsz}, se, so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 60 g /so, */, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2162 Węglowodany [g]: 252,1 Białko [g]: 75,5 *w tym cukry [g]: 30,8* Tłuszcz [g]: 102 Sód [mg]: 2676,0 *w tym NKT [g]: 48,19* Błonnik [g]: 28,1
wtorek 25-08-2026	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, gl_{psz}, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{owsz}, $gl_{żyt}$, gl_{psz}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl_{psz}, j, go, r, */	Pomarańcza 1 szt. Jogurt owocowy bez cukru 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2308 Węglowodany [g]: 300,4 Białko [g]: 110,6 *w tym cukry [g]: 50,9* Tłuszcz [g]: 86,6 Sód [mg]: 1807 *w tym NKT [g]: 33,86* Błonnik [g]: 38,5
środa 26-08-2026	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, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl_{psz},j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica 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* Błonnik [g]: 28,7
czwartek 27-08-2026	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.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl_{psz}, so, j, */, 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]: 105 Sód [mg]: 3142 *w tym NKT [g]: 34,7* Błonnik [g]: *31,1*

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