

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026									
Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych DO6									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 99,9		Tłuszcz [g]: 84,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,25		Węglowodany [g]: 291,1 w tym cukry [g]: 34,65		Sód [mg]: 2581	
Energia [kcal]: 2175,9		Białko [g/1000 kcal]: 45,9		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,7		Węglowodany [g/1000 kcal]: 133,8 w tym cukry [g/1000 kcal]: 15,9		Błonnik [g]: 40,1	
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g ₁₀₀ */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁₀₀ */, Surówka z buraczków 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plasty /*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
niedziela 09-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / 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 /s, go, *//, Fasolka szparagowa 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g ₁₁₀ , g ₁₀₀ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
poniedziałek 10-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasty Sałata lodowa 50 g, Papryka 1/4 szt.		Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g ₁₀₀ */ Ryż brązowy 180 g *//, Bigos 350 g *// Surówka z kapusty białej 120 g */, go, j/		Chleb razowy 3 kromki /g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Kielbasa żywiecka 3 plasty /so, g ₁₀₀ *//, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	
wtorek 11-08-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁₀₀ , g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g ₁₀₀ , m, *// Kasza gryczana 180 g *// Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁₀₀ *//, Surówka z buraczków 120 g		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁₀₀ , g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r, *//, Awokado 1/4 szt.		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
środa 12-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, m, *//, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g ₁₀₀ *//, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁₀₀ , s, *//, Surówka z kapusty białej 120 g */		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plasty /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.		Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
czwartek 13-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Rosół z makaronem 300 ml /g ₁₀₀ , s, *//, Ryż brązowy 180 g *//, Udko pieczone 1 szt. *//, Marchew tarta 120 g		Chleb żytni 3 kromki / g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plasty /g ₁₀₀ , m, s, so, *// Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
piątek 14-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/, Twaróg z rżodkiewką i szczyplorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.		Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, *//, Kasza gryczana 180 g *// Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, *//, Surówka z kapusty kiszonej 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g ₁₁₀ , g ₁₀₀ /, Masło 15 g /m/, Salatka z tuńczyka 100 g /r, g ₁₀₀ *//, Roszonka 10 g		Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
sobota 15-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s, *//, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁₀₀ , s, *// Ogórek małosolny 1 szt.		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plasty /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
niedziela 16-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. *//, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /g ₁₀₀ */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go, *//, Fasolka szparagowa 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g ₁₁₀ , g ₁₀₀ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
poniedziałek 17-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasty /m/ Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ₁₀₀ *//, Ryż brązowy 180 g *//, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁₀₀ , j, *// Mix warzyw gotowanych 120 g *//		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁₁₀ , g ₁₀₀ / Masło 15 g /m/ Kielbasa żywiecka 3 plasty /so, g ₁₀₀ *//, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	
Do wszystkich posiłków herbatą *//. Do obiadu herbatą owocowa.									