

Jadłospis na 17.09-26.09.2026							
Dieta podstawowa dla dorosłych D01							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
Energia [kcal]: 2124,0	Białko [g]: 99,0	Tłuszcz [g]: 81,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,3	Węglowodany [g]: 279,1 w tym cukry [g]: 48,17		Sód [mg]: 2127	Łlonnik [g]: 32,4	
	Białko [g/1000 kcal]: 46,6	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,7	Węglowodany [g/1000 kcal]: 131,4 w tym cukry [g/1000 kcal]: 22,7				
Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
czwartek 17-09-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pot} ,g _{tyt} ,g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pot} ,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{tyt} , g _{tyt} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{pot} so, j, */, Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2113 Białko [g]: 116,5 w tym cukry [g]: 40,6 Tłuszcz [g]: 87,6 Sód [mg]: 1986 w tym NKT [g]: 30,8 Łlonnik [g]: 34,1		
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owst} *, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pot} , g _{tyt} , g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 g /r, g _{pot} j, */, Surówka z kapusty kiszanej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pot} , g _{tyt} ,g _{owst} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Salatka z tuńczyka 100 g /r, j,go*/, Rozzpinka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2135 Białko [g]: 90,3 w tym cukry [g]: 56,1 Tłuszcz [g]: 79,7 Sód [mg]: 2007 w tym NKT [g]: 30,4 Łlonnik [g]: 34,8		
	sobota 19-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pot} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pot} ,m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiozem 300 ml /s, m*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{pot} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pot} j/ Buraczki na gęsto 120 g /g _{pot} /	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{tyt} , g _{pot} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2110 Białko [g]: 92,7 w tym cukry [g]: 60,1 Tłuszcz [g]: 73,6 Sód [mg]: 1613 w tym NKT [g]: 32,2 Łlonnik [g]: 37,2	
		niedziela 20-09-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pot} , g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*, Mix salat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g /*/ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pot} ,s,go, m,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{tyt} , g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt.* /m/	Energia [kcal]: 2108 Białko [g]: 109,2 w tym cukry [g]: 41,9 Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 2910 w tym NKT [g]: 32,9 Łlonnik [g]: 29,6
poniedziałek 21-09-2026			Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m, g _{psz} ,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pot} ,g _{tyt} ,g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{pot} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pot} , g _{tyt} , g _{owst} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 3 plasty /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2072 Białko [g]: 75,3 w tym cukry [g]: 31,2 Tłuszcz [g]: 96,7 Sód [mg]: 2506,0 w tym NKT [g]: 44,7 Łlonnik [g]: 28,1
			wtorek 22-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{tyt} ,g _{tyt} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pot} ,g _{tyt} ,g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pot} , m, j,g _{tyt} *,/	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, g _{pot} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pot} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{tyt} , g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Salatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{pot} j, go, so, m, s,*/	Brzoskwinia 1 szt.
	środa 23-09-2026			Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pot} ,g _{tyt} ,g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pot} ,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{tyt} , g _{pot} / Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 3 plasty /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.
		czwartek 24-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{tyt} , g _{tyt} ,m/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pot} ,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pot} ,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{tyt} , g _{tyt} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{pot} so, j, */, Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.
piątek 25-09-2026				Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owst} *, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pot} , g _{tyt} , g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{pot} j, */, Surówka z kapusty kiszanej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pot} , g _{tyt} ,g _{owst} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Salatka z tuńczyka 100 g /r, j,go*/, Rozzpinka 10 g	Banan 1 szt.
			sobota 26-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pot} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pot} ,m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiozem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pot} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{tyt} , g _{pot} / Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 3 plasty /so,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.
	Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. 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						

