

Jadłospis na 27-09-06.10.2026						
Dieta podstawowa dla dorosłych D01						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2141,3	Białko [g]: 100,5	Tłuszcz [g]: 82,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,5	Węglowodany [g]: 279,5 w tym cukry [g]: 47,02		Sód [mg]: 2340	Błonnik [g]: 31,3
	Białko [g/1000 kcal]: 46,9	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,1	Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 22,0			
Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 27-09-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. *//, Ketchup 20 g *//, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*//, Kasza kuskus 160 g /g _{pszz} *//, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lyt} ,s, go, *//, Fasolka szparagowa gotowana 120 g *//,	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Jabłko 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	
poniedziałek 28-09-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m, g _{pszz} */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lyt} , g _{lyt} *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszz} j, *//, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g *//	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lyt} , g _{lyt} , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, *//, Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2165 Węglowodany [g]: 283,1 Białko [g]: 92,1 w tym cukry [g]: 32,3 Tłuszcz [g]: 85,7 Sód [mg]: 2454 w tym NKT [g]: 40,8 Błonnik [g]: 28,4	
wtorek 29-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} , g _{lyt} , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j, g _{lyt} , g _{lyt} *//,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, g _{pszz} *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} *//, Buraczki tarte z cebulą 120 g *//	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lyt} , g _{lyt} , g _{lyt} , g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{pszz} 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 30-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m,*//, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} 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/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} j, *//, Surówka z kapusty białej 120 g *//	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyt} , g _{lyt} /, 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 01-10-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*//, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} j, s, *//, Udko pieczone 1 szt. *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*//	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lyt} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{pszz} so, j, *//, Ogórek 100 g	Pomarańcza 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 02-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lyt} , *//, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lyt} /, 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 _{pszz} j, *//, Surówka z kapusty kiszonej 120 g *//	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lyt} , g _{lyt} , se, so, *//, Masło 15 g /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]: 56,1 Tłuszcz [g]: 79,7 Sód [mg]: 2007 w tym NKT [g]: 30,4 Błonnik [g]: 34,8	
sobota 03-10-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} *//, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. *//, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m,*//, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lyt} , *//, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszz} j/ Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszz} /	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyt} , g _{lyt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*//, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 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 04-10-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa 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 /g _{lyt} ,s, go, *//, Fasolka szparagowa gotowana 120 g *//,	Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lyt} /, 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	
poniedziałek 05-10-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m, g _{pszz} */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{pszz} *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g *//	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lyt} , g _{lyt} , se, so, *//, Masło 15 g/m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2122 Węglowodany [g]: 252,9 Białko [g]: 81,2 w tym cukry [g]: 31,4 Tłuszcz [g]: 99,4 Sód [mg]: 2731,0 w tym NKT [g]: 45,6 Błonnik [g]: 28,1	
wtorek 06-10-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j, g _{lyt} , g _{lyt} *//,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, j, g _{pszz} *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} *//, Buraczki tarte z cebulą 120 g *//	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lyt} , g _{lyt} , g _{lyt} , g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{pszz} j, go, so, m, ...	Pomarańcza 1 szt. Jogurt owocowy ** 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2192 Węglowodany [g]: 293,7 Białko [g]: 101,7 w tym cukry [g]: 59,9 Tłuszcz [g]: 80,7 Sód [mg]: 2096 w tym NKT [g]: 32,1 Błonnik [g]: 31,3	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml *//. Do obiadu herbata owocowa.						
**Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czeresnia, jablko-gruszka ; *Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka						

