

Jadłospis na 07.09-16.09.2026										
Dieta podstawowa dla dorosłych D01										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
		Białko [g]: 95,6		Tłuszcz [g]: 81,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,3		Węglowodany [g]: 279,6 w tym cukry [g]: 44,14		Sód [mg]: 2256	Błonnik [g]: 30,6	
Energia [kcal]: 2128,3		Białko [g/1000 kcal]: 44,9		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,1		Węglowodany [g/1000 kcal]: 131,4 w tym cukry [g/1000 kcal]: 20,7				
Data		Śniadanie, II Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 07-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m, g _{1pszt} */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszt} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{1pszt} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g /*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1owst} se, so, */, Masło 15 g/m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2072 Węglowodany [g]: 252,6 Białko [g]: 75,3 w tym cukry [g]: 31,2 Tłuszcz [g]: 96,7 Sód [mg]: 2506,0 w tym NKT [g]: 44,7 Błonnik [g]: 28,1	
wtorek 08-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{1zyt} g _{1rczt} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1rczt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{1pszt} m, j, g _{1rczt} * /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,m, g _{1pszt} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pszt} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{1owst} g _{1zyt} g _{1pszt} g _{1rczt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{1pszt} j, go, so, m, s, */		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2266 Węglowodany [g]: 298 Białko [g]: 104,3 w tym cukry [g]: 65,5 Tłuszcz [g]: 85,7 Sód [mg]: 2074 w tym NKT [g]: 35,1 Błonnik [g]: 30,9	
środa 09-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pszt} m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{1pszt} j, */, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zyt} g _{1pszt} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 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 10-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{1zyt} g _{1rczt} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1rczt} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pszt} j, s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki / g _{1zyt} g _{1rczt} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{1pszt} so, j, */, Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2060 Węglowodany [g]: 242,6 Białko [g]: 116,1 w tym cukry [g]: 37,9 Tłuszcz [g]: 83,7 Sód [mg]: 1985 w tym NKT [g]: 31,4 Błonnik [g]: 33,6	
piątek 11-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owst} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1rczt} /, 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 _{1pszt} j, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1owst} 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 12-09-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1pszt} */, Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pszt} g _{1zyt} /, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{1pszt} s, r, */		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zyt} g _{1pszt} / Masło 15 g/m/, Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2145 Węglowodany [g]: 303,4 Białko [g]: 94,6 w tym cukry [g]: 50,7 Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1541 w tym NKT [g]: 32,6 Błonnik [g]: 31,9	
niedziela 13-09-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pszt} g _{1zyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1rczt} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1pszt} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki / g _{1zyt} g _{1rczt} /, 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 14-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m, g _{1owst} */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszt} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{1rczt} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{1pszt} j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1owst} se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2115 Węglowodany [g]: 282,8 Białko [g]: 56,1 w tym cukry [g]: 32,1 Tłuszcz [g]: 83 Sód [mg]: 2230 w tym NKT [g]: 39,9 Błonnik [g]: 28,4	
wtorek 15-09-2026		Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1rczt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{1pszt} m, j, g _{1rczt} * /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{1pszt} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pszt} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{1owst} g _{1zyt} g _{1pszt} g _{1rczt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{1pszt} j, go, r, */		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2190 Węglowodany [g]: 292,4 Białko [g]: 109,3 w tym cukry [g]: 42,8 Tłuszcz [g]: 77,4 Sód [mg]: 2014 w tym NKT [g]: 32,1 Błonnik [g]: 31,2	
środa 16-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pszt} m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{1pszt} j, */, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zyt} g _{1pszt} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek małosolny 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	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.										
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jablko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka										

