

Jadłospis na 07.09-16.09.2026									
Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 103,08	Tłuszcz [g]: 83,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,94	Węglowodany [g]: 289,4 w tym cukry [g]: 33,86		Sód [mg]: 2490,7	Łłonnik [g]: 39,7		
Energia [kcal]: 2174,9		Białko [g/1000 kcal]: 47,4	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,6	Węglowodany [g/1000 kcal]: 133,1 w tym cukry [g/1000 kcal]: 15,6					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
poniedziałek 07-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{pac} /	Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s,m,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} ,gl _{pac} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2125	Węglowodany [g]: 280,5			
	Masło 15 g /m/	Ryż brązowy 180 g /*/,	Masło 15 g /m/	Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Białko [g]: 79,8	w tym cukry [g]: 24,8			
wtorek 08-09-2026	Ser topiony 4 plaster /m/	Bigos 350 g /*/	Polędwica sopocka 3 plaster /so,*/, Jajko 1 szt. /l/		Tłuszcz [g]: 93,5	Sód [mg]: 2932			
	Salata lodowa 50 g, Papryka ¼ szt.		Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]: 42,2	Łłonnik [g]: 40,3			
środa 09-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{tyt} ,gl _{pac} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m,*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{tyt} ,gl _{pac} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2042	Węglowodany [g]: 271,6			
	Masło 15g /m/	Kasza gryczana 180 g /*/	Masło 15 g /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 103,6	w tym cukry [g]: 42,8			
czwartek 10-09-2026	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pac} */	Polędwica drobiowa 3 plaster /glpsz, so, s, m, */		Tłuszcz [g]: 74,5	Sód [mg]: 2361			
	Pomidor 1 szt.	Surówka z buraczków 120 g /*/	Awokado ¼ szt.		w tym NKT [g]: 31,1	Łłonnik [g]: 37,7			
piątek 11-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, gl _{tyt} , gl _{pac} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} , gl _{pac} /	Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]: 2242	Węglowodany [g]: 312,7			
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna pęczak 180 g /gl _{pac} */	Masło 15 g /m/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 97,8	w tym cukry [g]: 27,4			
sobota 12-09-2026	Fromage 1 szt. /m/	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pac} s/,	Polędwica sopocka 3 plaster /so,*/, Jajko 1 szt. /l/		Tłuszcz [g]: 83,7	Sód [mg]: 2258			
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]: 33	Łłonnik [g]: 42,7			
niedziela 13-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{tyt} , gl _{pac} /	Rosół z makaronem 300 ml /gl _{pac} */	Chleb żytni 3 kromki / gl _{tyt} , gl _{pac} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2302	Węglowodany [g]: 273,6			
	Masło 15 g /m/	Ryż brązowy 180 g /*/	Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]: 119	w tym cukry [g]: 31,5			
poniedziałek 14-09-2026	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */	Udko pieczone 1 szt. /*/,	Polędwica drobiowa 3 plaster /glpsz, so, s, m, */		Tłuszcz [g]: 98	Sód [mg]: 2500			
	Papryka 1/4 szt.	Marchew tarta 120 g /*/	Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]: 36,2	Łłonnik [g]: 39,27			
wtorek 15-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{tyt} , gl _{pac} /	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */	Chleb żytni 3 kromki /gl _{tyt} , gl _{pac} /	Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]: 2090	Węglowodany [g]: 262,3			
	Masło 15 g /m/	Kasza gryczana 180 g /*/	Masło 15 g /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 106,4	w tym cukry [g]: 36,5			
środa 16-09-2026	Mix sałat 100 g /m, j, */	Morszczyk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */	Salatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/		Tłuszcz [g]: 82,8	Sód [mg]: 2275			
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Rozpzonka 10 g		w tym NKT [g]: 30,7	Łłonnik [g]: 37			
czwartek 17-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} , gl _{pac} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} , gl _{pac} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2123	Węglowodany [g]: 321,1			
	Masło 15 g /m/	Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl _{pac} s,*/	Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]: 87,6	w tym cukry [g]: 31,3			
piątek 18-09-2026	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/		Schab pieczony 3 plaster /so,*/, Jajko 1 szt. /l/		Tłuszcz [g]: 71,8	Sód [mg]: 2309			
	Pomidor 1 szt.		Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]: 32	Łłonnik [g]: 42,7			
sobota 19-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{tyt} , gl _{pac} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s/,	Chleb żytni 3 kromki /gl _{tyt} , gl _{pac} /	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2182	Węglowodany [g]: 289,1			
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna 160 g /gl _{pac} */	Masło 15 g /m/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 114,4	w tym cukry [g]: 45,1			
niedziela 20-09-2026	Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/	Serek wiejski 1 szt. /m/		Tłuszcz [g]: 79,1	Sód [mg]: 2941			
	Mix sałat 10 g	Fasolka szparagowa 120 g /*/	Papryka ¼ szt.		w tym NKT [g]: 33,3	Łłonnik [g]: 38,1			
poniedziałek 21-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} , gl _{pac} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /gl _{pac} */	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} , gl _{pac} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2091	Węglowodany [g]: 292			
	Masło 15 g /m/	Ryż brązowy 180 g /*/	Masło 15 g /m/	Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Białko [g]: 89,7	w tym cukry [g]: 25,8			
wtorek 22-09-2026	Ser topiony 4 plaster /m/	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m,gl _{pac} */	Polędwica sopocka 3 plaster /so,*/, Jajko 1 szt. /l/		Tłuszcz [g]: 79	Sód [mg]: 2486			
	Salata lodowa 50 g	Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]: 37,1	Łłonnik [g]: 38,4			
środa 23-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{tyt} ,gl _{pac} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m,*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{tyt} ,gl _{pac} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2220	Węglowodany [g]: 271,6			
	Masło 15g /m/	Kasza gryczana 180 g /*/	Masło 15 g /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 125,9	w tym cukry [g]: 44,1			
czwartek 24-09-2026	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pac} */	Tuńczyk w oleju 120 g /r/,		Tłuszcz [g]: 84,4	Sód [mg]: 2619			
	Pomidor 1 szt.	Surówka z buraczków 120 g /*/	Awokado ¼ szt.		w tym NKT [g]: 32,4	Łłonnik [g]: 37,7			
piątek 25-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /SO,gl _{tyt} , gl _{pac} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{tyt} , gl _{pac} /	Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]: 2332	Węglowodany [g]: 319,8			
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna pęczak 180 g /gl _{pac} */	Masło 15 g /m/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 106,6	w tym cukry [g]: 30			
sobota 26-09-2026	Mozzarella 1 szt. /m/	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pac} s/,	Polędwica sopocka 3 plaster /so,*/, Jajko 1 szt. /l/		Tłuszcz [g]: 87,1	Sód [mg]: 2219			
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]: 31,4	Łłonnik [g]: 43,6			
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									