

Jadłospis na 17.10-26.10.2026						
Dieta podstawowa dla dorosłych D01						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2166,2		Tłuszcz [g]: 83,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,1	Węglowodany [g]: 279,3 w tym cukry [g]: 44,85	Sód [mg]: 2268	Błonnik [g]: 31,4	
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,2	Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,9 w tym cukry [g/1000 kcal]: 20,7			
Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^l _{pszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g ^l _{pszm} /, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. */, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ^l _{pszz} j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g */	Chleb razowy 3 kromki /so, g ^l _{lytv} g ^l _{pszl} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastyry /so,*//, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2133 Węglowodany [g]: 303,4 Białko [g]: 98,8 w tym cukry [g]: 50,9 Tłuszcz [g]: 74,9 Sód [mg]: 1479 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 39,9	
niedziela 18-10-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ^l _{pszz} g ^l _{lytv} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. *// Ketchup 20 g *//, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*// Kasza gryczana 160 g *// Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^l _{pszz} *// Buraczki na gęsto 120 g /g ^l _{pszl} /	Chleb żytni 3 kromki / g ^l _{lytv} g ^l _{lyrcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. */m/	Energia [kcal]: 2168 Węglowodany [g]: 244,2 Białko [g]: 119,3 w tym cukry [g]: 40,6 Tłuszcz [g]: 90,4 Sód [mg]: 2833 w tym NKT [g]: 37,7 Błonnik [g]: 26,1	
poniedziałek 19-10-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m, g ^l _{pszz} */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^l _{pszl} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastyry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ^l _{pszz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^l _{pszz} g ^l _{lytv} g ^l _{lowss} se, so,*// Masło 15 g/m/, Połędwica sopocka 3 plastyry /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 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 20-10-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ^l _{lytv} g ^l _{lyrcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} g ^l _{lytv} g ^l _{lyrcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ^l _{pszz} m, j, g ^l _{lyrcz} */ /,	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ^l _{pszz} j, *// Surówka z kapusty białej 120 g */	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ^l _{lowss} g ^l _{lytv} g ^l _{pszz} g ^l _{lyrcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g ^l _{pszz} j, go, r, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2344 Węglowodany [g]: 327,2 Białko [g]: 109,6 w tym cukry [g]: 55,7 Tłuszcz [g]: 80,4 Sód [mg]: 2372 w tym NKT [g]: 32,4 Błonnik [g]: 35	
środa 21-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*// Bułka pszenna 1 szt. /g ^l _{pszm} m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastyry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s,j, g ^l _{pszm} m/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /g ^l _{pszz} j, *// Buraczki z cebulą 120 g	Chleb razowy 3 kromki /so, g ^l _{lytv} g ^l _{pszl} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastyry /so,*//, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2156 Węglowodany [g]: 267 Białko [g]: 110 w tym cukry [g]: 52,6 Tłuszcz [g]: 83 Sód [mg]: 2517 w tym NKT [g]: 35,4 Błonnik [g]: 26,8	
czwartek 22-10-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ^l _{lytv} g ^l _{lyrcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} g ^l _{lytv} g ^l _{lyrcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^l _{pszz} j, s, *// Udko pieczone 1 szt. *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Chleb żytni 3 kromki / g ^l _{lytv} g ^l _{lyrcz} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g ^l _{pszz} so, j, *// Ogórek zielony 100 g	Jabłko 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 23-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^l _{lowss} *// Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} g ^l _{lytv} g ^l _{lyrcz} /, 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 ^l _{pszz} j, *// Surówka z kapusty kiszzonej 120 g */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^l _{pszz} g ^l _{lytv} g ^l _{lowss} 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 24-10-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^l _{pszz} *// Bułka pszenna 1 szt. /g ^l _{pszm} m/, 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 ^l _{pszz} s, */	Chleb razowy 3 kromki /so, g ^l _{lytv} g ^l _{pszl} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastyry /so,*//, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2211 Węglowodany [g]: 331 Białko [g]: 102,4 w tym cukry [g]: 50,4 Tłuszcz [g]: 67,1 Sód [mg]: 1469 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 35,1	
niedziela 25-10-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ^l _{pszz} g ^l _{lytv} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. *// Ketchup 20 g *//, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*// Kasza gryczana 160 g *// Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^l _{pszz} *// Buraczki na gęsto 120 g /g ^l _{pszl} /	Chleb żytni 3 kromki / g ^l _{lytv} g ^l _{lyrcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. */m/	Energia [kcal]: 2168 Węglowodany [g]: 244,2 Białko [g]: 119,3 w tym cukry [g]: 40,6 Tłuszcz [g]: 90,4 Sód [mg]: 2833 w tym NKT [g]: 37,7 Błonnik [g]: 26,1	
poniedziałek 26-10-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m, g ^l _{pszz} */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^l _{pszl} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastyry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml /s, g ^l _{lyrcz} *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g ^l _{pszz} j, *// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g */	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^l _{pszz} g ^l _{lytv} g ^l _{lowss} se, so,*// Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastyry /so, *//, Ogórek zielony 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	
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						

