Dieta podstawowa

Jadłospis: 26.06.2026 - 5.07.2026

26.06.2026

Obiad

Ziemniaki młode 300g Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 119g Surówka z białej kapusty 200g Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Sałatka makaronowa z małą ilością tłuszczu 221g (gluten, soja, mleko, seler)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1783.9	79.41		276.91	
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
46.83	242.08	90.12	gru.62	4.cze

27.06.2026

Obiad

Kluski śląskie 200g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) 174g (mleko, seler)
Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) 188g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Pasta twarogowa z pomidorami suszonymi 227g (jaja, mleko)
Herbata czarna, napar z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2254.33	122.68	79.39	289.14	41.62
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
70.44	247.5	91.08	31.72	cze.62

28.06.2026

Obiad

Pulpety wieprzowo-drobiowe w białym sosie 326g (mleko)
Kasza bulgur, gotowana 60g (gluten)
Surówka z porów z jabłkami 200g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1917.97	94.45		251.24	
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
52.33	215.06	60.7	19.wrz	5.sty

29.06.2026

Obiad

Ryż z owocami i jogurtem (IBS) 235g (mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1990.88	96.4		288.57	
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
48.21	250.91	94.54	16.55	maj.87

30.06.2026

Obiad

Leczo z cukinią i kiełbasą 488g (mleko)
Kompot z agrestu (żywieni zbiorowe) 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2235.87	109.35	110.29	221.02	37.21
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
79.6	183.84	72.45	33.04	cze.17

1.07.2026

Obiad

Ryba pieczona w papilotach z warzywami 620g (ryby)
Ziemniaki młode 300g Surówka z marchwi 200g Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2158.91	99.03		286.22	
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
51.29	237.27	75.79	30.35	maj.15

2.07.2026

Obiad

Spaghetti bolognese z mięsem z indyka 260g (gluten, jaja, mleko)
Kompot z porzeczki (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 453g (jaja, mleko)
Rzodkiewka 30g Herbata czarna, napar z cukrem 200g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2147.42	119.99	64.88	286.43	28.78
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
77.19	257.69	65.93	26.lut	maj.32

3.07.2026

Obiad

Ziemniaki młode 200g Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 162g (gluten, jaja, mleko)
Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) 200g (gorczyca, siarka)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1961.01	93.83		244.33	
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
66.95	219.27	72.8	37.73	cze.95

4.07.2026

Obiad

Pierogi z jagodami 250g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2195.51	108.67	74.84	293.22	38.01
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
67.45	255.18	86.46	19.51	kwi.63

5.07.2026

Obiad

Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym 343g (orzechy)
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2106.37	89.38		309.14	
BW [g]	Wp [g]	Cukier [g]	MUFA [g]	Sól [g]
46.97	272.78	105.19	18.36	3.wrz