

Diagnoza żywieniowa na 31.03-09.04.2026

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 105,13	Tłuszcz [g]: 87,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,58	Węglowodany [g]: 280,9 w tym cukry [g]: 36,72	Sód [mg]: 2507,9	Błonnik [g]: 40,2
Energia [kcal]: 2174,9		Białko [g/1000 kcal]: 48,3	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,4	Węglowodany [g/1000 kcal]: 129,1 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,9		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 31-03-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so,gl _{owst} ,gl _{lyt} ,gl _{jęcz} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, glpsz, m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, glpsz,*/, Surówka z buraczków 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so,gl _{owst} ,gl _{lyt} ,gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /*/ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia: 2104 Białko: 101,3 Tłuszcz: 79,2 w tym NKT: 31,1	Węglowodany: 282 w tym cukry: 42,4 Sód [mg]: 2254 Błonnik [g]: 37,8
środa 01-04-2026	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , glpsz/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, glpsz, m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, glpsz,*/, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , glpsz/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia: 2104 Białko: 101,3 Tłuszcz: 79,2 w tym NKT: 31,1	Węglowodany: 282 w tym cukry: 42,4 Sód [mg]: 2254 Błonnik [g]: 37,8
czwartek 02-04-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek kiszony 1/4 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2028 Białko [g]: 102,1 Tłuszcz [g]: 72,9 w tym NKT [g]: 29,07	Węglowodany [g]: 284,3 w tym cukry [g]: 35,2 Sód [mg]: 2423 Błonnik [g]: 45,7
piątek 03-04-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/2 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszony 120 g	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,go,j,s,*/, Roszponka 10 g	Mandarynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia: 2119 Białko: 108,6 Tłuszcz: 79,8 w tym NKT: 26,7	Węglowodany: 282 w tym cukry: 54,9 Sód [mg]: 2106 Błonnik [g]: 42,4
sobota 04-04-2026	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , glpsz/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1/2 szt. , Papryka zielona 1/4 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /glpsz, m/	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , glpsz/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j, Papryka czerwona 1/4 szt. Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2150 Białko [g]: 90,1 Tłuszcz [g]: 83,9 w tym NKT [g]: 38,9	Węglowodany [g]: 294 w tym cukry [g]: 27,6 Sód [mg]: 2862 Błonnik [g]: 37,8
niedziela 05-04-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{jęcz} / Kielbasa biała 1 szt. /*/, Masło 15 g /m/, Ćwikła z chrzanem 50 g /ds,*/	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{psz} ,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /ds,*/	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2335 Białko [g]: 127,1 Tłuszcz [g]: 99,5 w tym NKT [g]: 37,6	Węglowodany [g]: 271,8 w tym cukry [g]: 37,8 Sód [mg]: 2721 Błonnik [g]: 40,8
poniedziałek 06-04-2026	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , glpsz/ Kielbasa biała 1 szt. /*/, Masło 15 g /m/, Ćwikła z chrzanem 50 g /ds,*/	Żurek z makaronem 300 ml /s,gl _{psz} , j/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, glpsz,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} , */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , glpsz/ Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Ćwikła z chrzanem 50 g /ds,*/	Mandarynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2318 Białko [g]: 112,4 Tłuszcz [g]: 106,5 w tym NKT [g]: 39,2	Węglowodany [g]: 265,7 w tym cukry [g]: 39,4 Sód [mg]: 2667 Błonnik [g]: 40,1
wtorek 07-04-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{lyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} / Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1/2 szt.	Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Bigos 350 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{lyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /*/ Awokado 1/4 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: 2079 Białko: 83,3 Tłuszcz: 87,5 w tym NKT: 36,4	Węglowodany: 279,2 w tym cukry: 33,5 Sód [mg]: 2585 Błonnik [g]: 41,7
środa 08-04-2026	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , glpsz/ Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt. , pomidor 1 szt.	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml /s/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /gl _{jęcz} ,*/, Indyk w sosie z suszonych pomidorów i warzyw 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go,j/	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , glpsz/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia: 2210 Białko: 106,1 Tłuszcz: 83,9 w tym NKT: 29,5	Węglowodany: 294,2 w tym cukry: 22,5 Sód [mg]: 2707 Błonnik [g]: 38,9
czwartek 09-04-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem 300 ml /glpsz, */, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek kiszony 1/2 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: 2302 Białko: 119 Tłuszcz: 98 w tym NKT: 36,2	Węglowodany: 273,6 w tym cukry: 31,5 Sód [mg]: 2500 Błonnik [g]: 39,27