

Jadłospis na 11-20.03.2026

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 104,32	Tłuszcz [g]: 88,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,47	Węglowodany [g]: 289,3 w tym cukry [g]: 36,33	Sód [mg]: 2489,5	Błonnik [g]: 40,1
Energia [kcal]: 2215,5		Białko [g/1000 kcal]: 47,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,1	Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,6 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,4		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
2026-03-11 środa	Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>br</sub> , gl <sub>ps</sub> / Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/ Papryka 1/4 szt. , pomidor 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/ Kasza jęczmienna pęczak 180 g /gljecz,*/ Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /glpsz, s/ Surówka z kapusty białej 120 g /*,go,j/	Chleb razowy 3 kromki /glżyłt, glpsz/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2210 Węglowodany [g]: 294,2 Białko [g]: 106,1 w tym cukry [g]: 22,5 Tłuszcz [g]: 83,9 Sód [mg]: 2707 w tym NKT [g]: 29,5 Błonnik [g]: 38,9	
2026-03-12 czwartek	Chleb żytni 3 kromki / glżyłt, gljecz / 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 / glżyłt, gljecz / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek szklarniowy 1/2 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2302 Węglowodany [g]: 273,6 Białko [g]: 119 w tym cukry [g]: 31,5 Tłuszcz [g]: 98 Sód [mg]: 2500 w tym NKT [g]: 36,2 Błonnik [g]: 39,27	
2026-03-13 piątek	Chleb żytni 3 kromki / glżyłt, gljecz / Masło 15 g /m/ Pasta jajeczna 70 g /m, j, *// 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, *// Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 3 kromki / glżyłt, gljecz / Masło 15 g /m/ Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j,s,*/ Roszponka 10 g	Mandarynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2122 Węglowodany [g]: 278,3 Białko [g]: 94,3 w tym cukry [g]: 51,8 Tłuszcz [g]: 87,5 Sód [mg]: 1829 w tym NKT [g]: 29,3 Błonnik [g]: 40,3	
2026-03-14 sobota	Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>br</sub> , gl <sub>ps</sub> / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafioriem i groszkiem 300 ml /s,*/ Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /glpsz, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>br</sub> , gl <sub>ps</sub> / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 60 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 291,4 Białko [g]: 75,2 w tym cukry [g]: 30,5 Tłuszcz [g]: 81,3 Sód [mg]: 2459 w tym NKT [g]: 34,7 Błonnik [g]: 38,7	
2026-03-15 niedziela	Chleb żytni 3 kromki / glżyłt, gljecz / Masło 15 g /m/ Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy 160 g /*/ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /glżyłt, gljecz / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2097 Węglowodany [g]: 301,9 Białko [g]: 107,3 w tym cukry [g]: 36,4 Tłuszcz [g]: 69,3 Sód [mg]: 2830 w tym NKT [g]: 30 Błonnik [g]: 43,6	
2026-03-16 poniedziałek	Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>br</sub> , gl <sub>ps</sub> / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry Sałata lodowa 50 g, Papryka 1/4 szt.	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s,glpsz,*/ Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Bigos 350 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /glżyłt, glpsz/ Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, glpsz,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek szklarniowy 1/2 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia: 2525 Węglowodany: 322,1 Białko: 84,1 w tym cukry: 34,6 Tłuszcz: 119 Sód: 3027 w tym NKT: 46,7 Błonnik: 43,2	
2026-03-17 wtorek	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so,gl <sub>ows</sub> , glżyłt,gljecz/ 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 <sub>ows</sub> , glżyłt,gljecz/ Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /*/ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2104 Węglowodany [g]: 282 Białko [g]: 101,3 w tym cukry [g]: 42,4 Tłuszcz [g]: 79,2 Sód [mg]: 2254 w tym NKT [g]: 31,1 Błonnik [g]: 37,8	
2026-03-18 środa	Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>br</sub> , gl <sub>ps</sub> / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/ Kasza jęczmienna pęczak 180 g /gljecz,*/ Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /glpsz, s/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /glżyłt, glpsz/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 291,3 Białko [g]: 127,5 w tym cukry [g]: 26,2 Tłuszcz [g]: 85,7 Sód [mg]: 2690 w tym NKT [g]: 34,3 Błonnik [g]: 36,3	
2026-03-19 czwartek	Chleb żytni 3 kromki / glżyłt, gljecz / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, glpsz, j, *// Ryż brązowy 180 g /*/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / glżyłt, gljecz / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek szklarniowy 1/2szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 276,4 Białko [g]: 119,8 w tym cukry [g]: 32,5 Tłuszcz [g]: 98,1 Sód [mg]: 2493 w tym NKT [g]: 36,2 Błonnik [g]: 40,3	
2026-03-20 piątek	Chleb żytni 3 kromki / glżyłt, gljecz / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 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 kiszonej 120 g	Chleb żytni 3 kromki / glżyłt, gljecz / 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 [kcal]: 2119 Węglowodany [g]: 282 Białko [g]: 108,6 w tym cukry [g]: 54,9 Tłuszcz [g]: 79,8 Sód [mg]: 2106 w tym NKT [g]: 26,7 Błonnik [g]: 42,4	