

Jadłospis na 01-10.03.20226

Dieta bogatoresztkowa D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 83,55 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,78</i>		Węglowodany [g]: 292,0 <i>w tym cukry [g]: 37,99</i>		Sód [mg]: 2562,5		Błonnik [g]: 40,1			
Energia [kcal]: 2184,4		Białko [g]: 104,13		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,2 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,5</i>		Węglowodany [g/1000 kcal]: 133,7 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 17,4</i>					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
01-03-2026	niedziela	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrec} / 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 /g _{lytv} , g _{lrec} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2097 Białko [g]: 107,3 Tłuszcz [g]: 69,3 <i>w tym NKT [g]: 30</i>	Węglowodany [g]: 301,9 <i>w tym cukry [g]: 36,4</i> Sód [mg]: 2830 Błonnik [g]: 43,6				
02-03-2026	poniedziałek	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{lrecz} , */, Ryż brązowy 160 g /*/ Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m, g _{lpsz} , */, Mix warzyw gotowanych 150 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2303 Białko [g]: 91,7 Tłuszcz [g]: 95,6 <i>w tym NKT [g]: 41,3</i>	Węglowodany [g]: 308 <i>w tym cukry [g]: 35,7</i> Sód [mg]: 2970 Błonnik [g]: 40,5				
03-03-2026	wtorek	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowtv} , g _{lytv} , g _{lrec} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{lpsz} , m, */, Kasza gryczana 160 g /*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Surówka z buraczków 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowtv} , g _{lytv} , g _{lrec} / Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 60 g /*/ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2104 Białko [g]: 101,4 Tłuszcz [g]: 79,2 <i>w tym NKT [g]: 31,1</i>	Węglowodany [g]: 282 <i>w tym cukry [g]: 42,4</i> Sód [mg]: 2254 Błonnik [g]: 37,8				
04-03-2026	środa	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna pęczak 160 g /g _{lrec} / Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/ Poledwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Białko [g]: 127,5 Tłuszcz [g]: 85,7 <i>w tym NKT [g]: 34,3</i>	Węglowodany [g]: 291,3 <i>w tym cukry [g]: 26,2</i> Sód [mg]: 2690 Błonnik [g]: 36,3				
05-03-2026	czwartek	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrec} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lpsz} , j, */, Ryż brązowy 160 g /*/ Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds, */	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrec} / Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Białko [g]: 119,8 Tłuszcz [g]: 98,1 <i>w tym NKT [g]: 36,1</i>	Węglowodany [g]: 276,4 <i>w tym cukry [g]: 32,5</i> Sód [mg]: 2493 Błonnik [g]: 40,3				
06-03-2026	piątek	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrec} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/ Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrec} / 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 <i>w tym NKT: 26,7</i>	Węglowodany: 282,2 <i>w tym cukry: 54,9</i> Sód: 2106 Błonnik: 42,4				
07-03-2026	sobota	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1/2 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem i groszkiem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna perłowa 160 g /g _{lrec} / Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lpsz} , */, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 60 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2093 Białko [g]: 84,6 Tłuszcz [g]: 83,7 <i>w tym NKT [g]: 35,9</i>	Węglowodany [g]: 286,6 <i>w tym cukry [g]: 37,3</i> Sód [mg]: 2228 Błonnik [g]: 38,1				
08-03-2026	niedziela	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{lrec} / 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 /g _{lytv} , g _{lrec} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2097 Białko [g]: 107,3 Tłuszcz [g]: 69,3 <i>w tym NKT [g]: 30</i>	Węglowodany [g]: 301,9 <i>w tym cukry [g]: 36,4</i> Sód [mg]: 2830 Błonnik [g]: 43,6				
09-03-2026	poniedziałek	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{lrecz} , */, Ryż brązowy 160 g /*/ Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m, g _{lpsz} , */, Mix warzyw gotowanych 150 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2303 Białko [g]: 91,7 Tłuszcz [g]: 95,6 <i>w tym NKT [g]: 41,3</i>	Węglowodany [g]: 308 <i>w tym cukry [g]: 35,7</i> Sód [mg]: 2970 Błonnik [g]: 40,5				
10-03-2026	wtorek	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowtv} , g _{lytv} , g _{lrec} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{lpsz} , m, */, Kasza gryczana 160 g /*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Surówka z buraczków 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowtv} , g _{lytv} , g _{lrec} / Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 60 g /*/ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2104 Białko [g]: 101,4 Tłuszcz [g]: 79,2 <i>w tym NKT [g]: 31,1</i>	Węglowodany [g]: 282 <i>w tym cukry [g]: 42,4</i> Sód [mg]: 2254 Błonnik [g]: 37,8				

