

Jadłospis na 18.08-27.08.2026

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 106,26		Tłuszcz [g]: 85,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,06		Węglowodany [g]: 285,3 w tym cukry [g]: 36,08		Sód [mg]: 2425		Błonnik [g]: 39,1	
Energia [kcal]: 2184,9		Białko [g/1000 kcal]: 48,6		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,1		Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,6 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,5					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 18-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{1zecz} m, */		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2104	Węglowodany [g]: 282
	Masło 15g /m/		Kasza gryczana 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	101,3	w tym cukry [g]: 42,4
	Serek wiejski 1 szt. /m/		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1zecz} s, */		Poledwica drobiowa 3 plasty /głpsz, m ,s, so, */				Tłuszcz [g]:	79,2	Sód [mg]: 2254
	Pomidor 1 szt.		Surówka z buraczków 120 g /*/		Awokado ½ szt.				w tym NKT [g]:	31,1	Błonnik [g]: 37,8
środa 19-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, */		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2312	Węglowodany [g]: 291,3
	Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{1zecz} s, */		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	127,5	w tym cukry [g]: 26,2
	Mozzarella 1 szt. /m/,		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1zecz} s, */		Poledwica sopocka 3 plasty/so, */, Jajko 1 szt. /f/,				Tłuszcz [g]:	85,7	Sód [mg]: 2690
	Papryka 1/4 szt.		Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	34,3	Błonnik [g]: 36,3
czwartek 20-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1zecz} j, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2312	Węglowodany [g]: 276,4
	Masło 15 g /m/		Ryż brązowy 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	119,8	w tym cukry [g]: 32,5
	Serek wiejski 1 szt. /m/		Udko pieczone 1 szt. /*/		Poledwica drobiowa 3 plasty /głpsz, m ,s, so, */				Tłuszcz [g]:	98,1	Sód [mg]: 2493
	Pomidor 1 szt.		Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds, */		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	36,2	Błonnik [g]: 40,3
piątek 21-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Botwinka 300 ml /s, m, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2163	Węglowodany [g]: 278,5
	Masło 15 g /m/		Kasza gryczana 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	98,1	w tym cukry [g]: 52,3
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */		Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{1zecz} r, j, m, s, so, se, go/,				Tłuszcz [g]:	90,4	Sód [mg]: 1871
	Papryka ¼ szt.		Mix салат 120 g /go, */		Rozpzonka 10 g				w tym NKT [g]:	30,22	Błonnik [g]: 40,3
sobota 22-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, */		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2093	Węglowodany [g]: 286,6
	Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{1zecz} s, */		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	84,6	w tym cukry [g]: 37,3
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1zecz} s, */		Schab pieczony 3 plasty /*/				Tłuszcz [g]:	83,7	Sód [mg]: 2228
	Pomidor 1 szt.		Surówka z buraczków 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	35,9	Błonnik [g]: 38,1
niedziela 23-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Zupa z soczewicy 300 ml /s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2097	Węglowodany [g]: 301,9
	Masło 15 g /m/		Ryż brązowy 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	107,3	w tym cukry [g]: 36,4
	Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go, */		Serek wiejski 1 szt. /m/				Tłuszcz [g]:	69,3	Sód [mg]: 2830
	Mix салат 10 g		Fasolka szparagowa 120 g		Papryka ½ szt.				w tym NKT [g]:	30	Błonnik [g]: 43,6
poniedziałek 24-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{1zecz} s, */		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2093	Węglowodany [g]: 286,6
	Masło 15 g /m/		Ryż brązowy 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	84,6	w tym cukry [g]: 37,3
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Bigos 350 g /*/		Schab pieczony 3 plasty /*/				Tłuszcz [g]:	83,7	Sód [mg]: 2228
	Pomidor 1 szt.				Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	35,9	Błonnik [g]: 38,1
wtorek 25-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{1zecz} m, */		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2163	Węglowodany [g]: 282
	Masło 15g /m/		Kasza gryczana 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	114,3	w tym cukry [g]: 42,4
	Serek wiejski 1 szt. /m/		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1zecz} s, */		Tuńczyk w oleju 120 g /r, */				Tłuszcz [g]:	79,9	Sód [mg]: 2449
	Pomidor 1 szt.		Surówka z buraczków 120 g		Awokado 1/4 szt.				w tym NKT [g]:	31,28	Błonnik [g]: 37,8
środa 26-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, m, */		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2210	Węglowodany [g]: 294,2
	Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{1zecz} s, */		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	106,1	w tym cukry [g]: 22,5
	Fromage 1 szt. /m/		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1zecz} s, */		Poledwica sopocka 3 plasty /so, */, Jajko 1 szt. /f/,				Tłuszcz [g]:	83,9	Sód [mg]: 2707
	Papryka 1/4 szt.		Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	29,5	Błonnik [g]: 39,9
czwartek 27-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Rosół z makaronem 300 ml /g _{1zecz} s, */		Chleb żytni 3 kromki / g _{1zwy} , g _{1zecz} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2302	Węglowodany [g]: 273,6
	Masło 15 g /m/		Ryż brązowy 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	119	w tym cukry [g]: 31,5
	Serek wiejski 1 szt. /m/		Udko pieczone 1 szt. /*/		Poledwica drobiowa 3 plasty /g _{1zecz} m ,s, so, */				Tłuszcz [g]:	98	Sód [mg]: 2500
	Pomidor 1 szt.		Marchew tarta 120 g		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	36,2	Błonnik [g]: 39,27

Do wszystkich posiłków herbata ^{*/}. Do obiadu herbata owocowa.