Jadłospis na 28.08-06.09.2026

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 103,06	Tłuszcz [g]: 83,3	Węglowodany [g]: 291,0		Sód [mg]: 2475,5	Błonnik [g]: 40,1
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,14	*w tym cukry [g]:* 38,61			
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: 133,9			
Energia [kcal]: 2173,8	Białko [g/1000 kcal]: 47,4	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 15,2	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 17,8			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 28-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ 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 /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz}, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2163 Białko [g]: 98,1 Tłuszcz [g]: 90,4 *w tym NKT [g]:* 30,22	Węglowodany [g]: 278,5 *w tym cukry [g]:* 52,3 Sód [mg]: 1871 Błonnik [g]: 40,3		
sobota 29-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 75,2 Tłuszcz [g]: 81,3 *w tym NKT [g]:* *34,7*	Węglowodany [g]: 291,4 *w tym cukry [g]:* *30,5* Sód [mg]: 2459 Błonnik [g]: 38,7		
niedziela 30-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /$gl_{jęcz}$,*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl_{psz},s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, 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 *w tym NKT [g]:* *30*	Węglowodany [g]: 301,9 *w tym cukry [g]:* *36,4* Sód [mg]: 2830 Błonnik [g]: 43,6		
poniedziałek 31-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /$gl_{jęcz}$, */, Ryż brązowy 180 g /*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, gl_{psz},*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2181 Białko [g]: 89,9 Tłuszcz [g]: 89,3 *w tym NKT [g]:* 40,65	Węglowodany [g]: 291,5 *w tym cukry [g]:* *35,4* Sód [mg]: 2656 Błonnik [g]: 39,4		
wtorek 01-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Zupa brokułowa z zacierką zabielana 300 ml /s, gl_{psz}, m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Surówka z buraczków 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2220 Białko [g]: 125,9 Tłuszcz [g]: 84,4 *w tym NKT [g]:* *32,4*	Węglowodany [g]: 271,6 *w tym cukry [g]:* *44,1* Sód [mg]: 2619 Błonnik [g]: 34,7		
środa 02-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ 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 /$gl_{jęcz}$,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2332 Białko [g]: 106,6 Tłuszcz [g]: 87,1 *w tym NKT [g]:* *31,4*	Węglowodany [g]: 319,8 *w tym cukry [g]:* *30* Sód [mg]: 2219 Błonnik [g]: 41,6		
czwartek 03-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica 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 *w tym NKT [g]:* 36,2	Węglowodany [g]: 276,4 *w tym cukry [g]:* 32,5 Sód [mg]: 2493 Błonnik [g]: 40,3		
piątek 04-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 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 /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2090 Białko [g]: 106,4 Tłuszcz [g]: 82,8 *w tym NKT [g]:* 30,7	Węglowodany [g]: 262,3 *w tym cukry [g]:* 36,5 Sód [mg]: 2275 Błonnik [g]: 34		
sobota 05-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /$gl_{jęcz}$*/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m,gl_{psz}, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2109 Białko [g]: 87 Tłuszcz [g]: 71,2 w tym NKT [g]: *31,8*	Węglowodany [g]: 327,4 w tym cukry [g]: *43,3* Sód [mg]: 2392 Błonnik [g]: 50,5		
niedziela 06-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy 180 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2182 Białko [g]: 114,4 Tłuszcz [g]: 79,1 w tym NKT [g]: *33,3*	Węglowodany [g]: 289,1 w tym cukry [g]: *45,1* Sód [mg]: 2941 Błonnik [g]: 38,1		

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.