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	Węglowodany [g]: 285,3		Sód [mg]: 2425	Błonnik [g]: 39,1
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,06	*w tym cukry [g]:* 36,08			
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,0	Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,6			
Energia [kcal]: 2184,9	Białko [g/1000 kcal]: 48,6	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 15,1	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 16,5			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
wtorek 18-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 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/ Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m ,s, so,*/ Awokado ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2104 101,3 79,2 *31,1*	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	282 *42,4* 2254 37,8
środa 19-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, 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 /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry/so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2312 127,5 85,7 *34,3*	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	291,3 *26,2* 2690 36,3
czwartek 20-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 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 3 plastry /glpsz, m ,s, so,*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2312 119,8 98,1 36,2	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	276,4 32,5 2493 40,3
piątek 21-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m, */, 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]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2163 98,1 90,4 30,22	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	278,5 52,3 1871 40,3
sobota 22-08-2026	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,*/, 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]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2093 84,6 83,7 *35,9*	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	286,6 *37,3* 2228 38,1
niedziela 23-08-2026	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/, 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]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2097 107,3 69,3 *30*	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	301,9 *36,4* 2830 43,6
poniedziałek 24-08-2026	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,*/, 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]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2093 84,6 83,7 *35,9*	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	286,6 *37,3* 2228 38,1
wtorek 25-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 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 1/4 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2163 114,3 79,9 *31,28*	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	282 *42,4* 2449 37,8
środa 26-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, 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 /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2210 106,1 83,9 29,5	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	294,2 22,5 2707 39,9
czwartek 27-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem 300 ml /gl_{psz}, s,*/, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, m ,s, so,*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: *w tym NKT [g]:*	2302 119 98 *36,2*	Węglowodany [g]: *w tym cukry [g]:* Sód [mg]: Błonnik [g]:	273,6 *31,5* 2500 39,27

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