

Jadłospis na 17.09-26.09.2026									
Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	2161,7	Białko [g]:	102,18	Tłuszcz [g]:	83,55	Węglowodany [g]:	287,7	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:		Węglowodany [g/1000 kcal]:			
		Białko [g/1000 kcal]:	47,3	Tłuszcz [g/1000 kcal]:	38,7	Węglowodany [g/1000 kcal]:	133,1		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:		15,6		w tym cukry [g/1000 kcal]:		16,2	
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
czwartek 17-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ _{pus} j, */		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		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. /*/		Polegdwica drobiowa 60 g /*/			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 18-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]: 2090 Węglowodany [g]: 262,3
		Masło 15 g /m/		Kasza gryczana 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 106,4 w tym cukry [g]: 36,5
		Pasta jajeczna 100 g /m, j, */		Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go, */			Tłuszcz [g]: 82,8 Sód [mg]: 2275
		Papryka 1/4 szt.		Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/		Roszponka 10 g			w tym NKT [g]: 30,7 Błonnik [g]: 37
sobota 19-09-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{tyt} g ₁ _{pus} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, */		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{tyt} g ₁ _{pus} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2109 Węglowodany [g]: 327,4
		Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g ₁ _{rec} */		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]: 87 w tym cukry [g]: 43,3
		Serek homogenizowany 1 szt. /m/		Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m,g ₁ _{pus} */		Schab pieczony 3 plastry /*/			Tłuszcz [g]: 71,2 Sód [mg]: 2392
		Pomidor 1 szt.		Surówka z buraczków 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT [g]: 31,8 Błonnik [g]: 50,5
niedziela 20-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Zupa z soczewicy 300 ml /s/		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2182 Węglowodany [g]: 289,1
		Masło 15 g /m/		Ryż brązowy 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 114,4 w tym cukry [g]: 45,1
		Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ₁ _{pus} s, go, m, */		Serek wiejski 1 szt. /m/			Tłuszcz [g]: 79,1 Sód [mg]: 2941
		Mix salat 10 g		Fasolka szparagowa 120 g		Papryka ¼ szt.			w tym NKT [g]: 33,3 Błonnik [g]: 38,1
poniedziałek 21-09-2026		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{tyt} g ₁ _{pus} /		Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s, */		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{tyt} g ₁ _{pus} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2125 Węglowodany [g]: 280,5
		Masło 15 g /m/		Ryż brązowy 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Białko [g]: 79,8 w tym cukry [g]: 24,8
		Ser topiony 4 plastry /m/		Bigos 350 g /*/		Polegdwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. //			Tłuszcz [g]: 93,5 Sód [mg]: 2932
		Salata lodowa 50 g, Papryka ¼ szt.				Ogórek zielony 1 szt.			w tym NKT [g]: 42,2 Błonnik [g]: 40,3
wtorek 22-09-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{oww} g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{oww} g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2042 Węglowodany [g]: 271,6
		Masło 15g /m/		Kasza gryczana 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 103,6 w tym cukry [g]: 42,1
		Serek wiejski 1 szt. /m/		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ _{pus} */		Polegdwica drobiowa 3 plastry / g ₁ _{pus} so, s, m, */			Tłuszcz [g]: 74,5 Sód [mg]: 2368
		Pomidor 1 szt.		Surówka z buraczków 120 g /*/		Awokado ¼ szt.			w tym NKT [g]: 31,1 Błonnik [g]: 37,7
środa 23-09-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{tyt} g ₁ _{pus} /		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m, */		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{tyt} g ₁ _{pus} /		Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]: 2242 Węglowodany [g]: 312,7
		Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g ₁ _{rec} */		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 97,8 w tym cukry [g]: 27,4
		Fromage 1 szt. /m/		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ _{pus} s/		Polegdwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. //			Tłuszcz [g]: 83,7 Sód [mg]: 2258
		Papryka 1/4 szt.		Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT [g]: 33 Błonnik [g]: 42,7
czwartek 24-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Rosół z makaronem 300 ml /g ₁ _{pus} */		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		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
		Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/		Udko pieczone 1 szt. /*/		Polegdwica drobiowa 3 plastry / g ₁ _{pus} so, s, m, */			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
piątek 25-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{tyt} g ₁ _{rec} /		Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]: 2090 Węglowodany [g]: 262,3
		Masło 15 g /m/		Kasza gryczana 180 g /*/		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 106,4 w tym cukry [g]: 36,5
		Pasta jajeczna 100 g /m, j, */		Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go, */			Tłuszcz [g]: 82,8 Sód [mg]: 2275
		Papryka 1/4 szt.		Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/		Roszponka 10 g			w tym NKT [g]: 30,7 Błonnik [g]: 37
sobota 26-09-2026		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{tyt} g ₁ _{pus} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, */		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{tyt} g ₁ _{pus} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2123 Węglowodany [g]: 321,1
		Masło 15 g /m/		Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁ _{pus} s, */		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]: 87,6 w tym cukry [g]: 31,3
		Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/				Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. //			Tłuszcz [g]: 71,8 Sód [mg]: 2309
		Pomidor 1 szt.				Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT [g]: 32 Błonnik [g]: 42,7
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									