

Jadłospis na 17.09-26.09.2026									
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 106,7		Tłuszcz [g]: 72,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 41,76		Węglowodany [g]: 284,7 w tym cukry [g]: 48,29		Sód [mg]: 2125,6	
Energia [kcal]: 2120,8		Białko [g/1000 kcal]: 50,3		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 19,7		Węglowodany [g/1000 kcal]: 134,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 22,8		Błonnik [g]: 26,9	
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
czwartek 17-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gł _{pszt} j, s, */		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Brzoskwinia pieczona 1 szt.		Energia [kcal]: 2182
	Masło 15 g /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,				Węglowodany [g]: 265,4
	Twaróg 100 g /m/,		Udko pieczone 1 szt. /gł _{pszt} s,*/		Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/				Białko [g]: 126,3
	Soczek owocowy 1 szt.		Marchew gotowana 120 g		Fasolka szparagowa 120 g				w tym cukry [g]: 39,7
piątek 18-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Barszcz czerwony 300 ml /s, */		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Banan 1 szt.		Tłuszcz [g]: 80
	Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/		Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/,				Sód [mg]: 2222
	Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Polędwica drobiowa 3 plastry /gł _{pszt} m,s,so,*/				w tym NKT [g]: 92,9
	Deser owocowy 1 szt.		Jarzynka gotowana 120 g /s/		Cukinia 120 g /*/				Błonnik [g]: 28,7
sobota 19-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Nektarynka pieczona 1 szt.		Energia [kcal]: 1940
	Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/		Kasza jęczmienna 160 g /gł _{pszt} */		Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gł _{pszt} m, s, so,*/				Węglowodany [g]: 262,7
	Polędwica drobiowa 3 plastry /gł _{pszt} m, s, so,*/		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gł _{pszt} j, */		Schab pieczony 3 plastry /so,*/				Białko [g]: 97,6
	Dziem 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.		Buraczki na gęsto 120 g /gł _{pszt} */		Marchew mini 120g /*/				w tym cukry [g]: 45,4
niedziela 20-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Tłuszcz [g]: 65,5
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/		Ryż biały 160 g /*/		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/				Sód [mg]: 2059
	Polędwica drobiowa 3 plastry /gł _{pszt} m, s, so,*/		Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gł _{pszt} s,*/		Polędwica sopocka 3 plastry /so, */				w tym NKT [g]: 26,4
	Soczek owocowy 1 szt.		Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Cukinia 120 g /*/				Błonnik [g]: 25,4
poniedziałek 21-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Zupa grysikowa 300 ml /s, gł _{pszt} */		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Nektarynka pieczona 1 szt.		Energia [kcal]: 2239
	Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/, twaróg 30 g /m/				Węglowodany [g]: 313,5
	Polędwica drobiowa 2 plastry /gł _{pszt} m, s, so,*/		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /gł _{pszt} j, */		Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/		Jajko 1 szt. /j/		Białko [g]: 107
	Deser owocowy 1 szt.		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Buraki gotowane 120 g				w tym cukry [g]: 45,4
wtorek 22-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Brzoskwinia pieczona 1 szt.		Tłuszcz [g]: 77,4
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Jajko 1 szt. /j/				Sód [mg]: 2203
	Polędwica sopocka 3 plastry /so, */		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, gł _{pszt} */		Polędwica drobiowa 2 plastry /gł _{pszt} so,s,m,*/				w tym NKT [g]: 31,3
	Soczek owocowy 1 szt.		Buraczki gotowane 120 g /*/		Marchew mini gotowana 120 g /*/				Błonnik [g]: 37,9
środa 23-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2304
	Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/		Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gł _{pszt} */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/				Węglowodany [g]: 297,7
	Polędwica drobiowa 3 plastry /gł _{pszt} m, s, so,*/		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Polędwica sopocka 3 plastry /so, */		Jajko 1 szt. /j/		Białko [g]: 119,6
	Deser owocowy 1 szt.		Kalafior gotowany 120 g /*/		Marchew mini 120 g /*/				w tym cukry [g]: 70,5
czwartek 24-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gł _{pszt} j, s, */		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Brzoskwinia pieczona 1 szt.		Tłuszcz [g]: 75,7
	Masło 15 g /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,				Sód [mg]: 2661
	Twaróg 100 g /m/,		Udko pieczone 1 szt. /gł _{pszt} s,*/		Polędwica drobiowa 3 plastry /gł _{pszt} s,m,so,*/				w tym NKT [g]: 31,1
	Soczek owocowy 1 szt.		Marchew gotowana 120 g /*/		Fasolka szparagowa 120 g /*/				Błonnik [g]: 14,9
piątek 25-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Barszcz czerwony 300 ml /s, */		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2032
	Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/		Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/,				Węglowodany [g]: 283,2
	Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/		Jajko 1 szt. /j/		Białko [g]: 93,3
	Deser owocowy 1 szt.		Jarzynka gotowana 120 g /s/		Cukinia 120 g /*/				w tym cukry [g]: 43
sobota 26-09-2026	Weka 100 g /gł _{pszt} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/		Weka 100 g /gł _{pszt} /		Nektarynka pieczona 1 szt.		Tłuszcz [g]: 69,2
	Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/		Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gł _{pszt} j, s,*/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Jajko 1 szt. /j/				Sód [mg]: 1904
	Polędwica drobiowa 2 plastry /gł _{pszt} m, s, so,*/				Schab pieczony 2 plastry /so,*/				w tym NKT [g]: 29,7
	Soczek owocowy 1 szt.				Marchew gotowana 120 g /*/				Błonnik [g]: 27,1
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									