

Jadłospis na 27.09-06.10.2026										
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
		Białko [g]: 105,8		Tłuszcz [g]: 72,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,95		Węglowodany [g]: 290,0 w tym cukry [g]: 54,3		Sód [mg]: 2173,2		
		Białko [g/1000 kcal]: 49,3		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 33,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,8		Węglowodany [g/1000 kcal]: 135,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 25,3		Błonnik [g]: 25,4		
Energia [kcal]: 2145,3		Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		
		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE						
niedziela 27-09-2026	Weka 100 g /g _{psst} /		Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{psst} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2304	Węglowodany [g]: 297,7
	Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g /m/		Kasza kuskus 160 g /g _{psst} */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/				Białko [g]: 119,6	w tym cukry [g]: 70,5
	Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst} , s, so, */		Połędwica drobiowa 2 plasty /g _{psst} , m, s, so, */		Połędwica sopocka 3 plasty /so, */,		Jabłko pieczone 1 szt.		Tłuszcz [g]: 75,7	Sód [mg]: 2661
	Soczek owocowy 1 szt.		Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Cukinia 120 g /*/				w tym NKT [g]: 31,1	Błonnik [g]: 14,9
poniedziałek 28-09-2026	Weka 100 g /g _{psst} /		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{psst} */,		Weka 100 g /g _{psst} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Energia [kcal]: 2027	Węglowodany [g]: 282,8
	Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/, twaróg 30 g /m/				Białko [g]: 92,5	w tym cukry [g]: 42,4
	Połędwica drobiowa 2 plasty /g _{psst} , m, s, so, */,		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst}], */		Połędwica sopocka 3 plasty /*/, Jajko 1 szt. //]				Tłuszcz [g]: 69,2	Sód [mg]: 1886
	Twaróg 60 g /m/		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Buraki gotowane 120 g				w tym NKT [g]: 29,7	Błonnik [g]: 27
wtorek 29-09-2026	Deser owocowy 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */,		Weka 100 g /g _{psst} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Energia [kcal]: 2271	Węglowodany [g]: 307,4
	Weka 100 g /g _{psst} /		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Jajko 1 szt. //]				Białko [g]: 110,4	w tym cukry [g]: 66,9
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} */		Turczyk w sosie własnym 120 g /r/				Tłuszcz [g]: 77,4	Sód [mg]: 2305
	Połędwica sopocka 3 plasty /so, */,		Buraczki gotowane 120 g /*/		Marchew mini gotowana 120g				w tym NKT [g]: 32	Błonnik [g]: 26,9
środa 30-09-2026	Soczek owocowy 1 szt.		Zupa ryżowa 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{psst} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 1964	Węglowodany [g]: 282,2
	Weka 100 g /g _{psst} /		Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/				Białko [g]: 99,9	w tym cukry [g]: 52,1
	Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Połędwica sopocka 3 plasty /so, */, Jajko 1 szt. //]				Tłuszcz [g]: 57,7	Sód [mg]: 1900
	Połędwica drobiowa 2 plasty /g _{psst} , m, s, so, */,		Kalafior gotowany 120 g /*/		Marchew mini 120g /*/				w tym NKT [g]: 23,4	Błonnik [g]: 24
czwartek 01-10-2026	Deser owocowy 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{psst}], s, */,		Weka 100 g /g _{psst} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Energia [kcal]: 2182	Węglowodany [g]: 265,4
	Weka 100 g /g _{psst} /		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,				Białko [g]: 126,3	w tym cukry [g]: 39,7
	Masło 15 g /m/,		Udko pieczone 1 szt. /g _{psst} , s, */,		Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{psst} , s, m, so, */				Tłuszcz [g]: 80	Sód [mg]: 2222
	Twaróg 100 g /m/,		Marchew gotowana 120 g /*/		Fasolka szparagowa 120 g /*/				w tym NKT [g]: 92,9	Błonnik [g]: 28,7
piątek 02-10-2026	Soczek owocowy 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */,		Weka 100 g /g _{psst} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 1940	Węglowodany [g]: 262,7
	Weka 100 g /g _{psst} /		Kasza jęczmienna 160 g /g _{psst} */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,				Białko [g]: 97,6	w tym cukry [g]: 45,4
	Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 2 plasty		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst}], */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Jajko 1 szt. //]				Tłuszcz [g]: 65,5	Sód [mg]: 2059
	Jajko 1 szt. //]		Buraczki na gęsto 120 g /g _{psst} /		Cukinia 120 g /*/				w tym NKT [g]: 26,4	Błonnik [g]: 25,4
sobota 03-10-2026	Deser owocowy 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */,		Weka 100 g /g _{psst} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Energia [kcal]: 2239	Węglowodany [g]: 313,5
	Weka 100 g /g _{psst} /		Kasza jęczmienna 160 g /g _{psst} */		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,				Białko [g]: 107	w tym cukry [g]: 45,4
	Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g /m/,		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst}], */		Schab pieczony 2 plasty /so, */				Tłuszcz [g]: 77,4	Sód [mg]: 2203
	Połędwica drobiowa 2 plasty /g _{psst} , m, s, so, */		Buraczki na gęsto 120 g /g _{psst} /		Marchew mini gotowana 120 g /*/				w tym NKT [g]: 31,3	Błonnik [g]: 37,9
niedziela 04-10-2026	Dżem 1 szt. /*/, Sok owocowy 1 szt.		Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{psst} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2304	Węglowodany [g]: 297,7
	Weka 100 g /g _{psst} /		Ryż biały 160 g /*/,		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. //]				Białko [g]: 119,6	w tym cukry [g]: 70,5
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/		Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst} , s, */		Połędwica sopocka 3 plasty /so, */,		Jabłko pieczone 1 szt.		Tłuszcz [g]: 75,7	Sód [mg]: 2661
	Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{psst} , m, s, so, */		Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Cukinia 120 g /*/				w tym NKT [g]: 31,1	Błonnik [g]: 14,9
poniedziałek 05-10-2026	Soczek owocowy 1 szt.		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{psst} */,		Weka 100 g /g _{psst} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Energia [kcal]: 2032	Węglowodany [g]: 283,2
	Weka 100 g /g _{psst} /		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/, twaróg 30 g /m/				Białko [g]: 93,3	w tym cukry [g]: 43
	Masło 15 g /m/		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{psst}], */		Połędwica sopocka 3 plasty /so, */, Jajko 1 szt. //]				Tłuszcz [g]: 69,2	Sód [mg]: 1904
	Połędwica drobiowa 2 plasty /g _{psst} , m, s, so, */,		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Buraki gotowane 120 g				w tym NKT [g]: 29,7	Błonnik [g]: 27,1
wtorek 06-10-2026	Twaróg 60 g /m/		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */,		Weka 100 g /g _{psst} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Energia [kcal]: 2190	Węglowodany [g]: 307,5
	Deser owocowy 1 szt.		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Jajko 1 szt. //]				Białko [g]: 92,1	w tym cukry [g]: 67
	Weka 100 g /g _{psst} /		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psst} */		Połędwica drobiowa 2 plasty /g _{psst} , s, m, */				Tłuszcz [g]: 76,6	Sód [mg]: 1931
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Buraczki gotowane 120 g /*/		Marchew mini gotowana 120 g /*/				w tym NKT [g]: 31,9	Błonnik [g]: 26,9
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.										