

Jadłospis na 17.10-26.10.2026 Dieta bezglutenowa dla dorosłych D01/GL	
---	--

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 105,75	Tłuszcz [g]: 79,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,80	Węglowodany [g]: 263,2 w tym cukry [g]: 37,2	Sód [mg]: 1978	Błonnik [g]: 30,4
Energia [kcal]: 2079,4		Białko [g/1000 kcal]: 50,9	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,8	Węglowodany [g/1000 kcal]: 126,6 w tym cukry [g/1000 kcal]: 17,9		
Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026	Wafle ryżowe 50 g / Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dziem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafior 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Jajko 1 szt. /f/, Masło 15 g /m/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2000 Białko [g]: 87,4 Tłuszcz [g]: 75,8 w tym NKT [g]: 30,7	Węglowodany [g]: 275,7 Wtym cukry [g]: 38,1 Sód [mg]: 1788 Błonnik [g]: 35,6
niedziela 18-10-2026	Chleb bezglutenowy 3 kromki Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g Mix sałat 10 g,	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Schab gotowany 70 g /*/ Kasza gryczana 160 g /*/, Surówka z buraczków 120 g	Wafle ryżowe 50 g /*/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2103 Białko [g]: 110,1 Tłuszcz [g]: 82,5 w tym NKT [g]: 36,1	Węglowodany [g]: 262 Wtym cukry [g]: 39,2 Sód [mg]: 2320 Błonnik [g]: 33,9
poniedziałek 19-10-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g/m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa ryżowa /s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /f/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt.	Energia [kcal]: 2048 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 84,5 w tym NKT [g]: 34,6	Węglowodany [g]: 244,5 Wtym cukry [g]: 37,7 Sód [mg]: 1544 Błonnik [g]: 25,3
wtorek 20-10-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś gotowana 70 g /*/ Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/.	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2085 Białko [g]: 112,4 Tłuszcz [g]: 79,6 w tym NKT [g]: 29,22	Węglowodany [g]: 258,6 Wtym cukry [g]: 35 Sód [mg]: 2389 Błonnik [g]: 30,9
środa 21-10-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab gotowany 70 g Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /f/, Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt. Skr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2068 Białko [g]: 101 Tłuszcz [g]: 85,2 w tym NKT [g]: 37	Węglowodany [g]: 249,6 Wtym cukry [g]: 29,5 Sód [mg]: 2229 Błonnik [g]: 26,8
czwartek 22-10-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Surówka z marchwi 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g, Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2041 Białko [g]: 109,6 Tłuszcz [g]: 77,7 w tym NKT [g]: 30,6	Węglowodany [g]: 256,7 Wtym cukry [g]: 27,2 Sód [mg]: 2049 Błonnik [g]: 32,5
piątek 23-10-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/ Skr naturalny 1 szt. /m/ Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/ Rozsponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2190 Białko [g]: 130,6 Tłuszcz [g]: 78,5 w tym NKT [g]: 29	Węglowodany [g]: 266,5 Wtym cukry [g]: 50,4 Sód [mg]: 1838 Błonnik [g]: 28,4
sobota 24-10-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dziem 1 szt. /*/	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafior 300 ml /s, m,*/, Makaron bezglutenowy 160 g, Schab gotowany 100 g /*/, Cukinia 120 g	Chleb bezglutenowy 100 g Jajko 1 szt. /f/, Masło 15 g /m/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2108 Białko [g]: 92,7 Tłuszcz [g]: 67,1 w tym NKT [g]: 30,1	Węglowodany [g]: 311,4 Wtym cukry [g]: 38,1 Sód [mg]: 1759 Błonnik [g]: 31,5
niedziela 25-10-2026	Chleb bezglutenowy 3 kromki Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g Mix sałat 10 g,	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Schab gotowany 70 g /*/ Kasza gryczana 160 g /*/, Surówka z buraczków 120 g	Wafle ryżowe 50 g /*/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2103 Białko [g]: 110,1 Tłuszcz [g]: 82,5 w tym NKT [g]: 36,1	Węglowodany [g]: 262 Wtym cukry [g]: 39,2 Sód [mg]: 2320 Błonnik [g]: 33,9
poniedziałek 26-10-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa kukurydziana /s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa gotowana 70 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt.	Energia [kcal]: 2048 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 84,5 w tym NKT [g]: 34,6	Węglowodany [g]: 244,5 Wtym cukry [g]: 37,7 Sód [mg]: 1544 Błonnik [g]: 25,3

Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan, banan-mango, banan-truskawka, borówka