Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta bezglutenowa dla dorosłych D01/GL

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 106,23	Tłuszcz [g]: 79,97 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 32,55	Węglowodany [g]: 258,0 *w tym cukry [g]:* 36	Sód [mg]: 2053,4	Błonnik [g]: 30,4
Energia [kcal]: 2062	Białko [g/1000 kcal]: 51,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,8 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 15,8	Węglowodany [g/1000 kcal]: 125,1 *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 17,5		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 27-10-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym niezabielana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś gotowana 70 g Kalafior gotowany 120 /*/	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 Węglowodany [g]: 258,6 Białko [g]: 112,4 *w tym cukry [g]: 35* Tłuszcz [g]: 79,6 Sód [mg]: 2389 *w tym NKT [g]: 29,22* Błonnik [g]: 30,9
środa 28-10-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Mozzarella 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. /j, Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia: 2155 Węglowodany: 251,3 Białko: 109,8 *w tym cukry: 40,9* Tłuszcz: 90,3 Sód 2249 *w tym NKT: 40* Błonnik: 26,8
czwartek 29-10-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,* Ziemniaki tłuczone 180 g /m Udko gotowane 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 Węglowodany [g]: 256,7 Białko [g]: 109,6 *w tym cukry [g]: 27,2* Tłuszcz [g]: 77,7 Sód [mg]: 2049 *w tym NKT [g]: 30,6* Błonnik [g]: *32,5*
piątek 30-10-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/ Skyr naturalny 1 szt. /m/ Papryka ¼	Barszcz czerowny 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Mix sałat z marchwią 100g /go,*/	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. + Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2190 Węglowodany [g]: 266,5 Białko [g]: 130,6 *w tym cukry [g]: 50,4* Tłuszcz [g]: 78,5 Sód [mg]: 1838 *w tym NKT [g]: 29* Błonnik [g]: 28,4
sobota 31-10-2026	Wafle ryżowe 50 g, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem niezabielana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk gotowany 70 g /*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 3 kromki, Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2000 Węglowodany [g]: 275,7 Białko [g]: 87,4 w tym cukry [g]: *38,1* Tłuszcz [g]: 75,8 Sód [mg]: 1788 w tym NKT [g]: *30,7* Błonnik [g]: 35,6
niedziela 01-11-2026	Chleb bezglutenowy 3 kromki, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g Mix sałat 10 g,	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab gotowany 120 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. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2103 Węglowodany [g]: 262 Białko [g]: 110,1 w tym cukry [g]: *39,2* Tłuszcz [g]: 82,5 Sód [mg]: 2320 w tym NKT [g]: *36,1* Błonnik [g]: 33,9
poniedziałek 02-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g/m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /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. /1/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Ogórek szklarniowy 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt.	Energia [kcal]: 2048 Węglowodany [g]: 244,5 Białko [g]: 101,8 *w tym cukry [g]: 37,7* Tłuszcz [g]: 84,5 Sód [mg]: 1544 *w tym NKT [g]: 34,6* Błonnik [g]: 25,3
wtorek 03-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym niezabielana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś gotowana 70 g Kalafior gotowany 120 /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/, Awokado ¼ szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1889 Węglowodany [g]: 258,3 Białko [g]: 90 *w tym cukry [g]: 34,8* Tłuszcz [g]: 67,9 Sód [mg]: 2079 *w tym NKT [g]: 27,7* Błonnik [g]: 30,9
środa 04-11-2026	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. /j, Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2068 Węglowodany [g]: 249,6 Białko [g]: 101 *w tym cukry [g]: 29,5* Tłuszcz [g]: 85,2 Sód [mg]: 2229 *w tym NKT [g]: 37* Błonnik [g]: 26,8
czwartek 05-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,* Ziemniaki tłuczone 180 g /m Udko gotowane 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 Węglowodany [g]: 256,7 Białko [g]: 109,6 *w tym cukry [g]: 27,2* Tłuszcz [g]: 77,7 Sód [mg]: 2049 *w tym NKT [g]: 30,6* Błonnik [g]: *32,5*

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.

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