

Jadłospis na 07.10-16.10.2026									
Dieta bezglutenowa dla dorosłych D01/GL									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 109,61		Tłuszcz [g]: 79,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,82		Węglowodany [g]: 262,0 w tym cukry [g]: 36,6		Sód [mg]: 2032,6	
				Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,2		Węglowodany [g/1000 kcal]: 125,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 17,5		Błonnik [g]: 29,8	
Energia [kcal]: 2088,2	Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
środa 07-10-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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/, Jajko 1 szt. /j, Polędwica wieprzowa bezglutenowa 50 g Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2022 Białko [g]: 92,5 w tym cukry [g]: 30,9 Tłuszcz [g]: 80,6 Sód [mg]: 2445 w tym NKT [g]: 33,3 Błonnik [g]: 27,8				
	Wafle ryżowe 50 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /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	Pomarańcza 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2041 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 09-10-2026	Wafle ryżowe 50 g /* Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/ Skyr naturalny 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Mix салат 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 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				
	Wafle ryżowe 50 g, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Makaron bezglutenowy 160 g, Schab gotowany 100 g /* Kukinia 120 g /*	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ 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]: 2011 Białko [g]: 90,8 w tym cukry [g]: 37,7 Tłuszcz [g]: 68,3 Sód [mg]: 1797 w tym NKT [g]: 30,6 Błonnik [g]: 27,9				
niedziela 11-10-2026	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /* Mix салат 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Indyk gotowany 100 g Ryż brązowy 160 g /*, Fasolka szparagowa 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]: 2123 Białko [g]: 113,7 w tym cukry [g]: 30,4 Tłuszcz [g]: 76,3 Sód [mg]: 2238 w tym NKT [g]: 31,9 Błonnik [g]: 39,8				
	poniedziałek 12-10-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Salata 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 /se/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt.	Energia [kcal]: 2048 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 13-10-2026		Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 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 /se/ Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 120 g /r/ Awokado ½ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2154 Białko [g]: 115 w tym cukry [g]: 42 Tłuszcz [g]: 90,8 Sód [mg]: 2143 w tym NKT [g]: 32,1 Błonnik [g]: 27,9			
	środa 14-10-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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/.	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j, Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2062 Białko: 101,9 w tym cukry: 32,1 Tłuszcz: 80 Sód 2385 w tym NKT: 36,5 Błonnik: 27,4			
czwartek 15-10-2026		Wafle ryżowe 50 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /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 zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2041 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 16-10-2026	Wafle ryżowe 50 g /* Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/ Skyr naturalny 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Mix салат 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 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			
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									