

Jadłospis na 17.10-26.10.2026									
Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	2056,2	Białko [g]: 95,7	Tłuszcz [g]: 66,7 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,5</i>	Węglowodany [g]: 292,5 <i>w tym cukry [g]: 47,23</i>		Sód [mg]: 1799		Błonnik [g]: 27,1	
		Białko [g/1000 kcal]: 46,6	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,4 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,4</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 142,2 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 23,0</i>					
Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
sobota 17-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiolem 300 ml /s, m, */,	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2111	Węglowodany [g]:	319,6	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Białko [g]:	97	w tym cukry [g]:	35,1	
	Półędwica drobiowa 2 plastry /g _{l_{pszt}} m,s,so,*/	Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{l_{pszt}} j, */	Schab pieczony 2 plastry /so,*/		Tłuszcz [g]:	66,4	Sód [mg]:	1793	
	Dżem 1 szt. *//, Sok owocowy 1 szt.	Fasolka szparagowa gotowana 120 g */	Marchew mini gotowana 120 g */		w tym NKT [g]:	26,9	Błonnik [g]:	41,1	
niedziela 18-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2218	Węglowodany [g]:	289,7	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,	Kasza jęczmienna 160 g /g _{l_{jęcz}} */,	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Białko [g]:	108,8	w tym cukry [g]:	65,2	
	Półędwica drobiowa 2 plastry /g _{l_{pszt}} m,s,so,*/	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{l_{pszt}} */	Półędwica sopocka 2 plastry /so, */,		Tłuszcz [g]:	76,1	Sód [mg]:	1915	
	Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki na gęsto 120 g /g _{l_{pszt}} /	Cukinia duszona 120 g */		w tym NKT [g]:	30	Błonnik [g]:	18,1	
poniedziałek 19-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{l_{pszt}} */	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1947	Węglowodany [g]:	288,9	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	77,9	w tym cukry [g]:	36,2	
	Półędwica drobiowa 2 plastry /g _{l_{pszt}} so, s, m*/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{l_{pszt}} j, */	Półędwica sopocka 2 plastry /so, */,		Tłuszcz [g]:	63,9	Sód [mg]:	1562	
	Deser owocowy 1 szt.	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g */	Buraki gotowane 120 g		w tym NKT [g]:	27,61	Błonnik [g]:	26,4	
wtorek 20-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2033	Węglowodany [g]:	303,1	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{l_{pszt}} */	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	95	w tym cukry [g]:	57,7	
	Półędwica sopocka 2 plastry /so, */,	Ziemniaki tłuczone 180 g	Tuńczyk w sosie własnym 120 g /r/		Tłuszcz [g]:	59,2	Sód [mg]:	2042	
	Soczek owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g */	Marchew mini gotowana 120g		w tym NKT [g]:	25,7	Błonnik [g]:	26,2	
środa 21-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1999	Węglowodany [g]:	283,4	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Schab w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{l_{pszt}} */	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	90,3	w tym cukry [g]:	61,1	
	Półędwica drobiowa 2 plastry /g _{l_{pszt}} m,s,so,*/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	66,4	Sód [mg]:	1640	
	Deser owocowy 1 szt.	Buraki gotowane 120 g	Marchewki mini gotowana 120g */		w tym NKT [g]:	26,6	Błonnik [g]:	26,2	
czwartek 22-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{l_{pszt}} j, s, */,	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2081	Węglowodany [g]:	268,1	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	111,2	w tym cukry [g]:	38,9	
	Soczek owocowy 1 szt.	Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /g _{l_{pszt}} s,*/,	Półędwica drobiowa 2 plastry /g _{l_{pszt}} so,s,m,*/		Tłuszcz [g]:	74,5	Sód [mg]:	1907	
		Marchew gotowana 120 g */	Fasolka szparagowa 120 g */		w tym NKT [g]:	30,6	Błonnik [g]:	29,3	
piątek 23-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Barszcz czerwony 300 ml /s, */,	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1834	Węglowodany [g]:	261,0	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	93,1	w tym cukry [g]:	44	
	Jajko 1 szt. /j/	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/		Tłuszcz [g]:	56,4	Sód [mg]:	1932	
	Deser owocowy 1 szt.	Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Cukinia duszona 120 g */		w tym NKT [g]:	22,9	Błonnik [g]:	25,4	
sobota 24-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Zupa jarzynowa z kalafiolem 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2179	Węglowodany [g]:	332,6	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,	Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{l_{pszt}} j, s,*/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Białko [g]:	98,1	w tym cukry [g]:	33,3	
	Półędwica drobiowa 2 plastry /g _{l_{pszt}} m,s,so,*/		Schab pieczony 2 plastry /so,*/		Tłuszcz [g]:	64,1	Sód [mg]:	1745	
	Dżem 1 szt. *//, Sok owocowy 1 szt.		Marchew mini gotowana 120 g */		w tym NKT [g]:	27,3	Błonnik [g]:	33,6	
niedziela 25-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2218	Węglowodany [g]:	289,7	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,	Kasza jęczmienna 160 g /g _{l_{jęcz}} */,	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/,		Białko [g]:	108,8	w tym cukry [g]:	65,2	
	Półędwica drobiowa 2 plastry /g _{l_{pszt}} m,s,so,*/	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{l_{pszt}} */	Półędwica sopocka 2 plastry /so, */,		Tłuszcz [g]:	76,1	Sód [mg]:	1915	
	Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki na gęsto 120 g /g _{l_{pszt}} /	Cukinia duszona 120 g */		w tym NKT [g]:	30	Błonnik [g]:	18,1	
poniedziałek 26-10-2026	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{l_{jęcz}} */,	Weka 100 g /g _{l_{pszt}} /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1942	Węglowodany [g]:	288,4	
	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/,		Białko [g]:	77,1	w tym cukry [g]:	35,6	
	Półędwica drobiowa 2 plastry /g _{l_{pszt}} so, s, m*/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{l_{pszt}} j, */	Półędwica sopocka 2 plastry /so, */,		Tłuszcz [g]:	63,9	Sód [mg]:	1543	
	Deser owocowy 1 szt.	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g */	Buraki gotowane 120 g		w tym NKT [g]:	27,62	Błonnik [g]:	26,3	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml */. Do obiadu herbata owocowa.									