Jadłospis na 27.10- 05.11.2026

Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 95,2	**Tłuszcz [g]: 66,2**	**Węglowodany [g]: 286,9**	**Sód [mg]: 1801**	**Błonnik [g]: 27,4**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,3	*w tym cukry [g]: 49,6*		
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,7	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 141,6**		
Energia [kcal]: 2025,5	**Białko [g/1000 kcal]: 47,0**	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,5*	*w tym cukry [g/1000 kcal]: 24,5*		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 27-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Tuńczyk w sosie własnym 120 g /r,*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2033 Węglowodany [g]: 303,1 Białko [g]: 95 *w tym cukry [g]: 57,7* Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2042 *w tym NKT [g]: 25,7* Błonnik [g]: 26,2
środa 28-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$,m,s,so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/ Schab w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Marchewki mini gotowana 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1999 Węglowodany [g]: 283,4 Białko [g]: 90,3 *w tym cukry [g]: 61,1* Tłuszcz [g]: 66,4 Sód [mg]: 1640 *w tym NKT [g]: 26,6* Błonnik [g]: 26,2
czwartek 29-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$, j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl$_{psz}$, s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$,m, s, so,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2081 Węglowodany [g]: 268,1 Białko [g]: 111,2 *w tym cukry [g]: 38,9* Tłuszcz [g]: 74,5 Sód [mg]: 1907 *w tym NKT [g]: 30,6* Błonnik [g]: 29,3
piątek 30-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/ Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1834 Węglowodany [g]: 261,0 Białko [g]: 93,1 *w tym cukry [g]: 44* Tłuszcz [g]: 56,4 Sód [mg]: 1932 *w tym NKT [g]: 22,9* Błonnik [g]: 25,4
sobota 31-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$,m,s,so,*/ Dżem 1 szt., Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 1 szt. /gl$_{psz}$, s,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchew mini gotowana 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2111 Węglowodany [g]: 319,6 Białko [g]: 97 w tym cukry [g]: *35,1* Tłuszcz [g]: 66,4 Sód [mg]: 1793 w tym NKT [g]: *26,9* Błonnik [g]: 41,1
niedziela 01-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$,m,s,so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$, */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl$_{psz}$,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2218 Węglowodany [g]: 289,7 Białko [g]: 108,8 w tym cukry [g]: *65,2* Tłuszcz [g]: 76,1 Sód [mg]: 1915 w tym NKT [g]: *30* Błonnik [g]: 18,1
poniedziałek 02-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$, so, s, m*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Buraki gotowane 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1947 Węglowodany [g]: 288,9 Białko [g]: 77,9 *w tym cukry [g]: 36,2* Tłuszcz [g]: 63,9 Sód [mg]: 1562 *w tym NKT [g]:* 27,61 Błonnik [g]: 26,4
wtorek 03-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry / gl$_{psz}$,so,s,m* Marchew mini gotowana 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1952 Węglowodany [g]: 303,2 Białko [g]: 76,7 *w tym cukry [g]: 57,8* Tłuszcz [g]: 58,4 Sód [mg]: 1669 *w tym NKT [g]: 25,52* Błonnik [g]: 26,2
środa 04-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$,m,s,so,*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/ Schab w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Marchewki mini gotowana 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1999 Węglowodany [g]: 283,4 Białko [g]: 90,3 *w tym cukry [g]: 61,1* Tłuszcz [g]: 66,4 Sód [mg]: 1640 *w tym NKT [g]: 26,6* Błonnik [g]: 26,2
czwartek 05-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /m/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$, j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl$_{psz}$, s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$,m, s, so,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2081 Węglowodany [g]: 268,1 Białko [g]: 111,2 *w tym cukry [g]: 38,9* Tłuszcz [g]: 74,5 Sód [mg]: 1907 *w tym NKT [g]: 30,6* Błonnik [g]: 29,3

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