Jadłospis na 17.10-26.10.2026

Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 88,05	**Tłuszcz [g]: 71,57**	**Węglowodany [g]: 340,1**		**Sód [mg]: 2118,2**	**Błonnik [g]: 28,7**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 18,25	*w tym cukry [g]:* 61,15			
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,7	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 150,8**			
Energia [kcal]: 2254,7	**Białko [g/1000 kcal]: 39,1**	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 8,1	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 27,1			

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
sobota 17-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Dżem 1 szt /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Indyk gotowany 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2381 Węglowodany [g]: 361 Białko [g]: 89 w tym cukry [g]: *53,9* Tłuszcz [g]: 77,3 Sód [mg]: 2005 w tym NKT [g]: *28,2* Błonnik [g]: 31,6
niedziela 18-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Bitka w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2473 Węglowodany [g]: 364 Białko [g]: 117 w tym cukry [g]: *73,9* Tłuszcz [g]: 74,2 Sód [mg]: 2626 w tym NKT [g]: *20,5* Błonnik [g]: 33,8
poniedziałek 19-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /gl$_{psz}$, s,*/ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2001 Węglowodany [g]: 303,8 Białko [g]: 72 *w tym cukry [g]: 53,2* Tłuszcz [g]: 64,2 Sód [mg]: 1756 *w tym NKT [g]: 14,8* Błonnik [g]: 22,4
wtorek 20-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /glpsz, s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120 g /*/	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2129 Węglowodany [g]: 350,1 Białko [g]: 65,7 *w tym cukry [g]: 57,9* Tłuszcz [g]: 63,6 Sód [mg]: 1844 *w tym NKT [g]: 12,3* Błonnik [g]: 29,9
środa 21-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Schab w sosie jarzynowym 180 g /glpsz, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2263 Węglowodany [g]: 327 Białko [g]: 86,9 *w tym cukry [g]: 60,7* Tłuszcz [g]: 77,2 Sód [mg]: 1972 *w tym NKT [g]: 18,5* Błonnik [g]: 24,5
czwartek 22-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Rosół jarski z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2292 Węglowodany [g]: 318,7 Białko [g]: 97,4 *w tym cukry [g]: 51,7* Tłuszcz [g]: 80,9 Sód [mg]: 2481 *w tym NKT [g]: 20,5* Błonnik [g]: 27,9
piątek 23-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Barszcz czerwony 300 ml /s,*/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2091 Węglowodany [g]: 343 Białko [g]: 71,6 *w tym cukry [g]: 73* Tłuszcz [g]: 60,3 Sód [mg]: 2026 *w tym NKT [g]: 12,54* Błonnik [g]: 31,1
sobota 24-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$, s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2407 Węglowodany [g]: 355,8 Białko [g]: 91,5 w tym cukry [g]: 59,8 Tłuszcz [g]: 79,3 Sód [mg]: 2087 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 27,2
niedziela 25-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Bitka w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2473 Węglowodany [g]: 364 Białko [g]: 117 w tym cukry [g]: *73,9* Tłuszcz [g]: 74,2 Sód [mg]: 2626 w tym NKT [g]: *20,5* Błonnik [g]: 33,8
poniedziałek 26-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /gl$_{jęcz}$, s, */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Węglowodany [g]: 313,5 Białko [g]: 72,4 *w tym cukry [g]: 53,5* Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 1759 *w tym NKT [g]: 14,9* Błonnik [g]: 24,3

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