

Jadłospis na 17.10-26.10.2026									
Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Tłuszcz [g]: 84,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,85		Węglowodany [g]: 294,0 w tym cukry [g]: 36,18		Sód [mg]: 2633,4		Błonnik [g]: 40,7	
Energia [kcal]: 2211,7		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,8		Węglowodany [g/1000 kcal]: 132,9 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,4					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
		Białko [g]: 107,24						WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ pac, i, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /// Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
niedziela 18-10-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ pac,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.		Jabłko 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
poniedziałek 19-10-2026		Chleb razowy 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g		Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Bigos 350 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /// Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	
wtorek 20-10-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ owr, g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g ₁ pac,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ pac, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go, //		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ owr, g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
środa 21-10-2026		Chleb razowy 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m,*/, Kasza gryczana 180 g /*/ Schab w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ pac, s/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /// Ogórek kiszony 1 szt.		Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
czwartek 22-10-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rodzinką i szcypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ pac, i, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / g ₁ pac, so, s, m, */ Ogórek zielony 100 g		Pomarańcza 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
piątek 23-10-2026		Chleb żytni 4 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, i, */, Papryka 1/4 szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/ Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/		Chleb żytni 4 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, i, go, */, Roszponka 10 g		Śliwki 3 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
sobota 24-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁ pac, s, */		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /// Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
niedziela 25-10-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ pac,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
poniedziałek 26-10-2026		Chleb razowy 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ pac, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g ₁ pac, i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ pac/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /// Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									