Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 111,12	**Tłuszcz [g]: 88,18**	**Węglowodany [g]: 289,1**		**Sód [mg]: 2564,3**	**Błonnik [g]: 40,3**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,92	*w tym cukry [g]: 35,34*			
Energia [kcal]: 2240,9	**Białko [g/1000 kcal]: 49,6**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,4**	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 129,0**			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,6	*w tym cukry [g/1000 kcal]: 15,8*			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 27-10-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{ięcz}$/ 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 /$gl_{ięcz}$,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go,j/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{ięcz}$/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2343 Węglowodany [g]: 305,8 Białko [g]: 119,8 *w tym cukry [g]: 36,6* Tłuszcz [g]: 87,9 Sód [mg]: 2739 *w tym NKT [g]: 31,1* Błonnik [g]: 40,3
środa 28-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 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 /gl_{psz}, s/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2364 Węglowodany [g]: 299,8 Białko [g]: 125,2 *w tym cukry [g]: 34,1* Tłuszcz [g]: 90,7 Sód [mg]: 2359 *w tym NKT [g]: 38,74* Błonnik [g]: 40,3
czwartek 29-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{ięcz}$ / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{ięcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, s,so,m*/ Ogórek szklarniowy 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 276,4 Białko [g]: 119,8 *w tym cukry [g]:* 32,5 Tłuszcz [g]: 98,1 Sód [mg]: 2493 *w tym NKT [g]:* 36,2 Błonnik [g]: 40,3
piątek 30-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{ięcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{ięcz}$ /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Roszponka 10 g	Mandarynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2090 Węglowodany [g]: 262,3 Białko [g]: 106,4 *w tym cukry [g]:* 36,5 Tłuszcz [g]: 82,8 Sód [mg]: 2275 *w tym NKT [g]:* 30,7 Błonnik [g]: 34
sobota 31-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /$gl_{ięcz}$,*/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2109 Węglowodany [g]: 326,5 Białko [g]: 94,8 w tym cukry [g]: *34,1* Tłuszcz [g]: 69,6 Sód [mg]: 2273 w tym NKT [g]: *29,7* Błonnik [g]: 53,7
niedziela 01-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{ięcz}$ / Masło 15 g /m/, Kiełbasa 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, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{ięcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2195 Węglowodany [g]: 262 Białko [g]: 121,5 w tym cukry [g]: *43,8* Tłuszcz [g]: 88,2 Sód [mg]: 2857 w tym NKT [g]: *37,4* Błonnik [g]: 34,5
poniedziałek 02-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g,	Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s, */ Ryż brązowy 180 g /*/, Bigos 350 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, ,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2174 Węglowodany [g]: 280,7 Białko [g]: 85,8 *w tym cukry [g]: 35* Tłuszcz [g]: 96,2 Sód [mg]: 3156 *w tym NKT [g]: 43,12* Błonnik [g]: 40,3
wtorek 03-11-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{ięcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /$gl_{ięcz}$,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{ięcz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / gl_{psz}, so, s, m, */ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2243 Węglowodany [g]: 305,8 Białko [g]: 102,6 *w tym cukry [g]: 36,6* Tłuszcz [g]: 84,6 Sód [mg]: 2652 *w tym NKT [g]: 30,2* Błonnik [g]: 40,3
środa 04-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Schab w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.,	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2277 Węglowodany [g]: 298,1 Białko [g]: 116,3 *w tym cukry [g]:* 32,7 Tłuszcz [g]: 85,7 Sód [mg]: 2339 *w tym NKT [g]:* 35,8 Błonnik [g]: 40,3
czwartek 05-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt.}$ $gl_{ięcz}$ / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor ½ szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt.}$ $gl_{ięcz}$ / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, s,so,m*/ Ogórek szklarniowy 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2302 Węglowodany [g]: 273,6 Białko [g]: 119 *w tym cukry [g]: 31,5* Tłuszcz [g]: 98 Sód [mg]: 2500 *w tym NKT [g]: 36,2* Błonnik [g]: 39,27

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