

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 107,37		Tłuszcz [g]: 85,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,54		Węglowodany [g]: 288,1 w tym cukry [g]: 35,11		Sód [mg]: 2416,3	
Energia [kcal]: 2206,4		Białko [g/1000 kcal]: 48,7		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,2		Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,6 w tym cukry [g/1000 kcal]: 15,9			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 07-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10} , g _{1,10} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*//,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10} , g _{1,10} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]: 2242 Węglowodany [g]: 312,7	
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{1,10} ,*//,		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 97,8 w tym cukry [g]: 27,4	
	Fromage 1 szt. /m/,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1,10} s//,		Polędwica sopocka 3 plastry /so, *//, Jajko 1 szt. /j//,				Tłuszcz [g]: 83,7 Sód [mg]: 2258	
	Papryka ½ szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /go, j, *//		Ogórek kiszony 1 szt.				w tym NKT [g]: 33 Błonnik [g]: 40,7	
czwartek 08-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10} , g _{1,10} /	Rosół z makaronem 300 ml /g _{1,10} , *//,		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10} , g _{1,10} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2302 Węglowodany [g]: 273,6	
	Masło 15 g /m/	Ryż brązowy 180 g /*//,		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]: 119 w tym cukry [g]: 31,5	
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Udko pieczone 1 szt. /*//,		Polędwica drobiowa 60 g /g _{1,10} s, m, s, so, *//				Tłuszcz [g]: 98 Sód [mg]: 2500	
	Pomidor 1 szt.	Marchew tarta 120 g		Ogórek zielony 100 g				w tym NKT [g]: 36,2 Błonnik [g]: 39,27	
piątek 09-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10} , g _{1,10} /	Barszcz ukraiński 300 ml /s, *//,		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10} , g _{1,10} /		Śliwki 1 szt.		Energia [kcal]: 2090 Węglowodany [g]: 262,3	
	Masło 15 g /m/	Kasza gryczana 180 g /*//		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 106,4 w tym cukry [g]: 36,5	
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, *//,	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, *//,		Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*//,				Tłuszcz [g]: 82,8 Sód [mg]: 2275	
	Papryka ½ szt.	Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*//		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 30,7 Błonnik [g]: 34	
sobota 10-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10} , g _{1,10} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m,*//,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10} , g _{1,10} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2123 Węglowodany [g]: 321,1	
	Masło 15 g /m/	Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g _{1,10} s,*//		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]: 87,6 w tym cukry [g]: 31,3	
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,			Schab pieczony 3 plastry /so, *//, Jajko 1 szt. /j//,				Tłuszcz [g]: 71,8 Sód [mg]: 2309	
	Pomidor 1 szt.			Ogórek kiszony 1 szt.				w tym NKT [g]: 32 Błonnik [g]: 42,7	
niedziela 11-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10} , g _{1,10} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s//,		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10} , g _{1,10} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2182 Węglowodany [g]: 289,1	
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna 160 g /g _{1,10} ,*//		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 114,4 w tym cukry [g]: 45,1	
	Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*//, Ketchup 20 g	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1,10} s, go, m,*//,		Serek wiejski 1 szt. /m/				Tłuszcz [g]: 79,1 Sód [mg]: 2941	
	Mix sałat 10 g	Fasolka szparagowa 120 g /*//		Papryka ½ szt.				w tym NKT [g]: 33,3 Błonnik [g]: 38,1	
poniedziałek 12-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10} , g _{1,10} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g _{1,10} ,*//,		Chleb razowy 3 kromki /g _{1,10} , g _{1,10} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2140 Węglowodany [g]: 292,3	
	Masło 15 g /m/	Ryż brązowy 180 g /*//,		Masło 15 g /m/		Maślanka 1 szt. /m/		Białko [g]: 95,7 w tym cukry [g]: 36	
	Ser topiony 4 plastry /m/	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m, g _{1,10} ,*//,		Polędwica sopocka 3 plastry /so, *//, Jajko 1 szt. /j//,				Tłuszcz [g]: 81,7 Sód [mg]: 2711	
	Salata lodowa 50 g	Mix warzyw gotowanych 120 g		Ogórek zielony 100 g				w tym NKT [g]: 38,1 Błonnik [g]: 38,4	
wtorek 13-10-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1,10} , g _{1,10} /	Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{1,10} , m,*//,		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1,10} , g _{1,10} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2220 Węglowodany [g]: 271,6	
	Masło 15g /m/	Kasza gryczana 180 g /*//		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 125,9 w tym cukry [g]: 44,1	
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1,10} ,*//,		Tuńczyk w oleju 120 g /r//,				Tłuszcz [g]: 84,4 Sód [mg]: 2619	
	Pomidor 1 szt.	Surówka z buraczków 120 g /*//		Awokado ½ szt.				w tym NKT [g]: 32,4 Błonnik [g]: 34,7	
środa 14-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1,10} , g _{1,10} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*//,		Chleb razowy 3 kromki /g _{1,10} , g _{1,10} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]: 2332 Węglowodany [g]: 319,8	
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna pęczak 180 g /g _{1,10} ,*//,		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 106,6 w tym cukry [g]: 30	
	Mozzarella 1 szt. /m/,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1,10} s//,		Polędwica sopocka 3 plastry /so, *//, Jajko 1 szt. /j//,				Tłuszcz [g]: 87,1 Sód [mg]: 2219	
	Papryka ½ szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*//		Ogórek kiszony 1 szt.				w tym NKT [g]: 31,4 Błonnik [g]: 41,6	
czwartek 15-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10} , g _{1,10} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,10} , j,*//,		Chleb żytni 3 kromki /g _{1,10} , g _{1,10} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 276,4	
	Masło 15 g /m/	Ryż brązowy 180 g /*//,		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]: 119,8 w tym cukry [g]: 32,5	
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Udko pieczone 1 szt. /*//,		Polędwica drobiowa 3 plastry/g _{1,10} s, m, s, so, *//				Tłuszcz [g]: 98,5 Sód [mg]: 2493	
	Pomidor 1 szt.	Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*//		Ogórek zielony 100 g				w tym NKT [g]: 36,2 Błonnik [g]: 40,3	
piątek 16-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10} , g _{1,10} /	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s,*//,		Chleb żytni 3 kromki /g _{1,10} , g _{1,10} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]: 2121 Węglowodany [g]: 262,2	
	Masło 15 g /m/	Kasza gryczana 180 g /*//		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]: 100,5 w tym cukry [g]: 36,7	
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, *//,	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, *//,		Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{1,10} s, r, j, m, s, so, se, go//,				Tłuszcz [g]: 89,8 Sód [mg]: 1838	
	Papryka ½ szt.	Mix sałat 120 g /go,*//		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 32,11 Błonnik [g]: 35,7	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*//. Do obiadu herbata owocowa.									