

Jadłospis na 17.10-26.10.2026									
Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 111,18		Tłuszcz [g]: 72,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,20		Węglowodany [g]: 291,4 w tym cukry [g]: 49,8		Sód [mg]: 2249,3 Błonnik [g]: 26,2	
Energia [kcal]: 2166,7		Białko [g/1000 kcal]: 51,3		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 33,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,7		Węglowodany [g/1000 kcal]: 134,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 23,0			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} ,m,s,so,*/ Dziem 1 szt. */*, Sok owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 180 g /m, g _{pot} , j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchew mini gotowana 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2217 Węglowodany [g]: 313,4 Białko [g]: 117 w tym cukry [g]: 36,1 Tłuszcz [g]: 71,8 Sód [mg]: 2079 w tym NKT [g]: 28,6 Błonnik [g]: 40,6				
niedziela 18-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{pot} */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{pot} */ Buraczki na gęsto 120 g /g _{pot} /	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2359 Węglowodany [g]: 294,6 Białko [g]: 123,5 w tym cukry [g]: 70,6 Tłuszcz [g]: 81,6 Sód [mg]: 2659 w tym NKT [g]: 35 Błonnik [g]: 14,9				
poniedziałek 19-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/, Twaróg 60 g /m/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pot} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{pot} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2032 Węglowodany [g]: 283,2 Białko [g]: 93,3 w tym cukry [g]: 43 Tłuszcz [g]: 69,2 Sód [mg]: 1904 w tym NKT [g]: 29,7 Błonnik [g]: 27,1				
wtorek 20-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pień drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pot} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Tuńczyk w sosie własnym 120 g /i/ Marchew mini gotowana 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2150 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 106,5 w tym cukry [g]: 57,9 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 2276 w tym NKT [g]: 28,1 Błonnik [g]: 26,2				
środa 21-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 60g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pot} */ Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/ Marchew mini 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Węglowodany [g]: 287,2 Białko [g]: 113,7 w tym cukry [g]: 58,4 Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 2717 w tym NKT [g]: 27,4 Błonnik [g]: 24				
czwartek 22-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 100 g /m/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pot} , j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /g _{pot} ,s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pot} ,m,s,so,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2182 Węglowodany [g]: 265,4 Białko [g]: 126,3 w tym cukry [g]: 39,7 Tłuszcz [g]: 80 Sód [mg]: 2222 w tym NKT [g]: 92,9 Błonnik [g]: 28,7				
piątek 23-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/ Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s,*/, Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pot} ,m,s,so,*/ Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1940 Węglowodany [g]: 262,7 Białko [g]: 97,6 w tym cukry [g]: 45,4 Tłuszcz [g]: 65,5 Sód [mg]: 2059 w tym NKT [g]: 26,4 Błonnik [g]: 25,4				
sobota 24-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g /m/, Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} ,m,s,so,*/ Dziem 1 szt. */*, Sok owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pot} , j, s,*/	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchew mini gotowana 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2318 Węglowodany [g]: 326,3 Białko [g]: 117,9 w tym cukry [g]: 34,3 Tłuszcz [g]: 73,4 Sód [mg]: 2032 w tym NKT [g]: 29,2 Błonnik [g]: 33,3				
niedziela 25-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{pot} */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{pot} */ Buraczki na gęsto 120 g /g _{pot} /	Weka 100 g /g _{pot} / Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2359 Węglowodany [g]: 294,6 Białko [g]: 123,5 w tym cukry [g]: 70,6 Tłuszcz [g]: 81,6 Sód [mg]: 2659 w tym NKT [g]: 35 Błonnik [g]: 14,9				
poniedziałek 26-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /g _{pot} , m, s, so,*/, Twaróg 60 g /m/ Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{pot} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pot} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /*/, Jajko 1 szt. /j/ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2027 Węglowodany [g]: 282,8 Białko [g]: 92,5 w tym cukry [g]: 42,4 Tłuszcz [g]: 69,2 Sód [mg]: 1886 w tym NKT [g]: 29,7 Błonnik [g]: 27				
Do wszystkich posiłków herbatna 250 ml /*/. Do obiadu herbatna owocowa.									