Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]:	**110,6**	**Tłuszcz [g]:**	**70,63**	**Węglowodany [g]:**	**286,7**	**Sód [mg]:**	**2275,8**	**Błonnik [g]:** 26,6
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	41,64	*w tym cukry [g]:*	50,71			
Energia [kcal]:	**Białko [g/1000 kcal]:**	**51,9**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]:**	**33,2**	**Węglowodany [g/1000 kcal]:**	**134,6**			
2129,6			*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:*	19,6	*w tym cukry [g/1000 kcal]:*	23,8			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 27-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Tuńczyk w wodzie 120 g /r,*/ 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 28-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, twaróg 60 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */, Schab w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g/m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Marchew mini gotowana 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 29-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 g /m/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$, j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl$_{psz}$, s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/ Fasolka szparagowa gotowana 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 30-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Polędwica 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,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$,m,s,so,*/ Cukinia pieczona 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 31-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$, m ,s, so,*/ Dżem 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 180 g /m, gl$_{psz}$, j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	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 01-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$, */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl$_{psz}$,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Cukinia pieczona 120 g /*/	Jabłko pieczone 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 02-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz, m, s, so,*/, Twaróg 60 g /m/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, twaróg 30 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /*/, 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 03-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica drobiowa 2 plastry / gl$_{psz}$,so,s,m,*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2068 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 88,1 *w tym cukry [g]: 57,9* Tłuszcz [g]: 66,1 Sód [mg]: 1903 *w tym NKT [g]: 28* Błonnik [g]: 26,2
środa 04-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */, Schab w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g/m/ Polędwica 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 05-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 g /m/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$, j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl$_{psz}$, s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/ Fasolka szparagowa gotowana 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

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