Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 108,6	**Tłuszcz [g]:** 85,9	**Węglowodany [g]:** 288,2	**Sód [mg]:** 2098	**Błonnik [g]:** 30,8
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,7	*w tym cukry [g]:* 50,67		
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,2	**Węglowodany [g/1000 kcal]:** 128,3		
Energia [kcal]: 2245,4	**Białko [g/1000 kcal]:** 48,4	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 15,9	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 22,6		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gl_{psz}, j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz}, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2498 Węglowodany [g]: 317,1 Białko [g]: 109,1 *w tym cukry [g]: 71,5* Tłuszcz [g]: 99,6 Sód [mg]: 1520 *w tym NKT [g]: 41* Błonnik [g]: 28,1
sobota 07-11-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so, gl_{zyt}, gl_{psz}/ Masło 15 g/m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2211 Węglowodany [g]: 331 Białko [g]: 102,4 *w tym cukry [g]: 50,4* Tłuszcz [g]: 67,1 Sód [mg]: 1469 *w tym NKT [g]: 29,9* Błonnik [g]: 35,1
niedziela 08-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, gl_{zyt}/, 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 na gęsto 120 g /gl_{psz}/	Chleb żytni 3 kromki / gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt.* /m/	Energia [kcal]: 2168 Węglowodany [g]: 244,2 Białko [g]: 119,3 *w tym cukry [g]: 40,6* Tłuszcz [g]: 90,4 Sód [mg]: 2833 *w tym NKT [g]: 37,7* Błonnik [g]: 26,1
poniedziałek 09-11-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, glpsz, */ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /gl_{psz}, j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2165 Węglowodany [g]: 283,1 Białko [g]: 92,1 *w tym cukry [g]: 32,3* Tłuszcz [g]: 85,7 Sód [mg]: 2454 *w tym NKT [g]: 40,8* Błonnik [g]: 28,4
wtorek 10-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$, m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j, $gl_{jęcz}$,* /,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /m, s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl_{psz}, j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{ows}, gl_{zyt}, gl_{psz}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl_{psz}, j, go, r, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2344 Węglowodany [g]: 327,2 Białko [g]: 109,6 *w tym cukry [g]: 55,7* Tłuszcz [g]: 80,4 Sód [mg]: 2372 *w tym NKT [g]: 32,4* Błonnik [g]: 35
środa 11-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl_{psz}, m/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl_{psz}, j,*/, Buraczki z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, gl_{zyt}, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2156 Węglowodany [g]: 267 Białko [g]: 110 *w tym cukry [g]: 52,6* Tłuszcz [g]: 83 Sód [mg]: 2517 *w tym NKT [g]: 35,4* Błonnik [g]: 26,8
czwartek 12-11-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz}, j, s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl_{psz}, so, j, */, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2113 Węglowodany [g]: 247,3 Białko [g]: 116,5 *w tym cukry [g]: 40,6* Tłuszcz [g]: 87,6 Sód [mg]: 1986 *w tym NKT [g]: 30,8* Błonnik [g]: 34,1
piątek 13-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gl_{psz}, j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz},r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2498 Węglowodany [g]: 317,1 Białko [g]: 109,1 *w tym cukry [g]: 71,5* Tłuszcz [g]: 99,6 Sód [mg]: 1520 *w tym NKT [g]: 41* Błonnik [g]: 28,1
sobota 14-11-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, gl_{zyt}, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2133 Węglowodany [g]: 303,4 Białko [g]: 98,8 *w tym cukry [g]: 50,9* Tłuszcz [g]: 74,9 Sód [mg]: 1479 *w tym NKT [g]: 29,9* Błonnik [g]: 39,9
niedziela 15-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, gl_{zyt}/, 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 na gęsto 120 g /gl_{psz}/	Chleb żytni 3 kromki / gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt.* /m/	Energia [kcal]: 2168 Węglowodany [g]: 244,2 Białko [g]: 119,3 *w tym cukry [g]: 40,6* Tłuszcz [g]: 90,4 Sód [mg]: 2833 *w tym NKT [g]: 37,7* Błonnik [g]: 26,1

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

Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka



