Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta podstawowa dla dorosłych D01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 103,1	**Tłuszcz [g]:** 83,1	**Węglowodany [g]:** 283,6	**Sód [mg]:** 2324	**Błonnik [g]:** 31,0
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,8	*w tym cukry [g]:* 46,1		
Energia [kcal]: 2178,9	**Białko [g/1000 kcal]:** 47,3	**Tłuszcz [g/1000 kcal]:** 38,1	**Węglowodany [g/1000 kcal]:** 130,2		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,0	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 21,2		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	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	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz},*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, 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]: 2122 Węglowodany [g]: 252,9 Białko [g]: 81,2 *w tym cukry [g]: 31,4* Tłuszcz [g]: 99,4 Sód [mg]: 2731,0 *w tym NKT [g]: 45,6* Błonnik [g]: 28,1
wtorek 17-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$, m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 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}, $gl_{żyt}$, 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 18-11-2026	Zupa mleczna z kaszą Bułka pszenna 1 szt. Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/,	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,$gl_{żyt}$, 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 19-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz},$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, 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/, Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl_{psz}, so, j, */, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2060 Węglowodany [g]: 242,6 Białko [g]: 116,1 *w tym cukry [g]: 37,9* Tłuszcz [g]: 83,7 Sód [mg]: 1985 *w tym NKT [g]: 31,4* Błonnik [g]: *33,6*
piątek 20-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl_{psz}, j, m, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{ows},se,so,*/, Masło /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2135 Węglowodany [g]: 297 Białko [g]: 90,3 *w tym cukry [g]: 56,1* Tłuszcz [g]: 79,7 Sód [mg]: 2007 *w tym NKT [g]: 30,4* Błonnik [g]: 34,8
sobota 21-11-2026	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, $gl_{żyt}$, 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 22-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, 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 / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, 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 23-11-2026	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}, $gl_{żyt}$, 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 24-11-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j,$gl_{jęcz}$,* /,	Zupa pomidorowa z zryżem 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 /*/	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$, gl_{psz}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /glpsz, j, go, so, m, s,*/	Pomarańcza 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2272 Węglowodany [g]: 324,1 Białko [g]: 99,5 *w tym cukry [g]: 51,4* Tłuszcz [g]: 78,7 Sód [mg]: 2357 *w tym NKT [g]: 29,4* Błonnik [g]: 35,6
środa 25-11-2026	Zupa mleczna z kaszą Bułka pszenna 1 szt. Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/,	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,$gl_{żyt}$, 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

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