Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta bezglutenowa dla dorosłych D01/GL

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 109,29	Tłuszcz [g]: 79	Węglowodany [g]:	264,4	Sód [mg]: 1982,6	Błonnik [g]: 30,5
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: ###	*w tym cukry [g]:*	39,51		
Energia [kcal]: 2091,6	Białko [g/1000 kcal]: 52,3	Tłuszcz [g/1000 kcal]: ###	Węglowodany [g/1000 kcal]:	126,4		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: ###	*w tym cukry [g/1000 kcal]:*	18,9		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/ Skyr naturalny 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Mix sałat z marchwią 100g /go,*/	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 120 g /r/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2190 Węglowodany [g]: 266,5 Białko [g]: 130,6 *w tym cukry [g]: 50,4* Tłuszcz [g]: 78,5 Sód [mg]: 1838 *w tym NKT [g]: 29* Błonnik [g]: 28,4
sobota 07-11-2026	Wafle ryżowe 50 g, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m,*/, Makaron bezglutenowy 160 g, Schab gotowany 70 g /*/ Cukinia 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2108 Węglowodany [g]: 311,4 Białko [g]: 92,7 w tym cukry [g]: 38 Tłuszcz [g]: 67,1 Sód [mg]: 1759 w tym NKT [g]: 30,1 Błonnik [g]: 31,5
niedziela 08-11-2026	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g,	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Schab gotowany 70 g Surówka z buraczków 120 g /*/	Wafle ryżowe 50 g, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2103 Węglowodany [g]: 262 Białko [g]: 110,1 w tym cukry [g]: *39,2* Tłuszcz [g]: 82,5 Sód [mg]: 2320 w tym NKT [g]: *36,1* Błonnik [g]: 33,9
poniedziałek 09-11-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g/m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym /s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa gotowana 70 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2048 Węglowodany [g]: 244,5 Białko [g]: 101,8 *w tym cukry [g]:* 37,7 Tłuszcz [g]: 84,5 Sód [mg]: 1544 *w tym NKT [g]: 34,6* Błonnik [g]: 25,3
wtorek 10-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś gotowana 70 g Kalafior gotowany 120 g /*/.	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 120 g /r/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1978 Węglowodany [g]: 247,6 Białko [g]: 110,2 *w tym cukry [g]: 34* Tłuszcz [g]: 72,3 Sód [mg]: 2121 *w tym NKT [g]: 28,6* Błonnik [g]: 28,2
środa 11-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab gotowany 70 g Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j, Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia: 2155 Węglowodany: 251,3 Białko: 109,8 *w tym cukry: 40,9* Tłuszcz: 90,3 Sód 2249 *w tym NKT: 40* Błonnik: 26,8
czwartek 12-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt.	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,* Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko gotowane 1 szt. /*/ Surówka z marchwi 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g/m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g, Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2041 Węglowodany [g]: 256,7 Białko [g]: 109,6 *w tym cukry [g]:* 27,2 Tłuszcz [g]: 77,7 Sód [mg]: 2049 *w tym NKT [g]: 30,6* Błonnik [g]: *32,5*
piątek 13-11-2026	Wafle ryżowe 50 g /*/ Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/ Skyr naturalny 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Mix sałat z marchwią 100g /go,*/	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 120 g /r/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2190 Węglowodany [g]: 266,5 Białko [g]: 130,6 *w tym cukry [g]: 50,4* Tłuszcz [g]: 78,5 Sód [mg]: 1838 *w tym NKT [g]: 29* Błonnik [g]: 28,4
sobota 14-11-2026	Wafle ryżowe 50 g, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa gotowana 70 g Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2000 Węglowodany [g]: 275,7 Białko [g]: 87,4 w tym cukry [g]: *38,1* Tłuszcz [g]: 75,8 Sód [mg]: 1788 w tym NKT [g]: *30,7* Błonnik [g]: 35,6
niedziela 15-11-2026	Chleb bezglutenowy 100 g /se/ Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g,	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Schab gotowany 120 g Surówka z buraczków 120 g /*/	Wafle ryżowe 50 g, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2103 Węglowodany [g]: 262 Białko [g]: 110,1 w tym cukry [g]: *39,2* Tłuszcz [g]: 82,5 Sód [mg]: 2320 w tym NKT [g]: *36,1* Błonnik [g]: 33,9

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