Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta bezglutenowa dla dorosłych D01/GL

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 105,98	Tłuszcz [g]: 79,78	Węglowodany [g]: 260,3		Sód [mg]: 2000	Błonnik [g]: 29,2
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,89	*w tym cukry [g]:* 37,04			
Energia [kcal]: 2073,5	Białko [g/1000 kcal]: 51,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: 125,6			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,9	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 17,9			

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
poniedziałek 16-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g/m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,* Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa gotowana 70 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /1/ Polędwica wieprzowa bezglutenowa 60 g /*/, Ogórek szklarniowy 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt.	Energia [kcal]: 2048 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 84,5 *w tym NKT [g]: 34,6*	Węglowodany [g]: 244,5 *w tym cukry [g]:* 37,7 Sód [mg]: 1544 Błonnik [g]: 25,3
wtorek 17-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym niezabielana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś gotowana 70 g Kalafior gotowany 120 /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2085 Białko [g]: 112,4 Tłuszcz [g]: 79,6 *w tym NKT [g]: 29,22*	Węglowodany [g]: 258,6 *w tym cukry [g]:* 35 Sód [mg]: 2389 Błonnik [g]: 30,9
środa 18-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Serek fromage 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 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 [kcal]: 2068 Białko [g]: 101 Tłuszcz [g]: 85,2 *w tym NKT [g]: 37*	Węglowodany [g]: 249,6 *w tym cukry [g]:* 29,5 Sód [mg]: 2229 Błonnik [g]: 26,8
czwartek 19-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½	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 Masło 15 g/m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g, Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2041 Białko [g]: 109,6 Tłuszcz [g]: 77,7 *w tym NKT [g]: 30,6*	Węglowodany [g]: 256,7 *w tym cukry [g]:* 27,2 Sód [mg]: 2049 Błonnik [g]: 32,5
piątek 20-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/ Skyr naturalny 1 szt. /m/ Papryka ¼	Barszcz czerowny 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 Białko [g]: 130,6 Tłuszcz [g]: 78,5 *w tym NKT [g]: 29*	Węglowodany [g]: 266,5 *w tym cukry [g]:* 50,4 Sód [mg]: 1838 Błonnik [g]: 28,4
sobota 21-11-2026	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 Białko [g]: 92,7 Tłuszcz [g]: 67,1 w tym NKT [g]: 30,1	Węglowodany [g]: 311,4 w tym cukry [g]: 38 Sód [mg]: 1759 Błonnik [g]: 31,5
niedziela 22-11-2026	Chleb bezglutenowy 3 kromki, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g Mix sałat 10 g,	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, 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 Białko [g]: 110,1 Tłuszcz [g]: 82,5 w tym NKT [g]: *36,1*	Węglowodany [g]: 262 *39,2* Sód [mg]: 2320 Błonnik [g]: 33,9
poniedziałek 23-11-2026	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 Białko [g]: 101,8 Tłuszcz [g]: 84,5 *w tym NKT [g]: 34,6*	Węglowodany [g]: 244,5 *w tym cukry [g]:* 37,7 Sód [mg]: 1544 Błonnik [g]: 25,3
wtorek 24-11-2026	Wafle ryżowe 50 g Serek wiejski 1 szt. /m/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym niezabielana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś gotowana 70 g Kalafior gotowany 120 /*/	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa bezglutenowa 60 g /*/, Awokado ¼ szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1889 Białko [g]: 90 Tłuszcz [g]: 67,9 *w tym NKT [g]: 27,7*	Węglowodany [g]: 258,3 *w tym cukry [g]:* 34,8 Sód [mg]: 2079 Błonnik [g]: 30,9
środa 25-11-2026	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 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 Białko: 109,8 Tłuszcz: 90,3 *w tym NKT: 40*	Węglowodany: 251,3 *w tym cukry:* 40,9 Sód 2249 Błonnik: 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