Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta łatwostrawna dla dorosłych D02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 97,3	**Tłuszcz [g]: 66,0**	**Węglowodany [g]: 289,7**	**Sód [mg]: 1836**	**Błonnik [g]: 27,0**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,1	*w tym cukry [g]:* 48,01		
Energia [kcal]: 2044,9	**Białko [g/1000 kcal]: 47,6**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,3**	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 141,6**		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,2	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 23,5		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ 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/, Twaróg 30 /m/, Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/ Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1834 Węglowodany [g]: 261,0 Białko [g]: 93,1 *w tym cukry [g]: 44* Tłuszcz [g]: 56,4 Sód [mg]: 1932 *w tym NKT [g]: 22,9* Błonnik [g]: 25,4
sobota 07-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so, */, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$, j, s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2179 Węglowodany [g]: 332,6 Białko [g]: 98,1 w tym cukry [g]: 33,3 Tłuszcz [g]: 64,1 Sód [mg]: 1745 w tym NKT [g]: 27,3 Błonnik [g]: 33,6
niedziela 08-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$, m, s,s o,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 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/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2218 Węglowodany [g]: 289,7 Białko [g]: 108,8 w tym cukry [g]: *65,2* Tłuszcz [g]: 76,1 Sód [mg]: 1915 w tym NKT [g]: *30* Błonnik [g]: 18,1
poniedziałek 09-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz, so, s, m,*/ Deser owocowy 1 szt.	Krupnik 300 ml /s, gl$_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl$_{psz}$, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Buraki gotowane 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1942 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 77,1 *w tym cukry [g]: 35,6* Tłuszcz [g]: 63,9 Sód [mg]: 1543 *w tym NKT [g]:* 27,62 Błonnik [g]: 26,3
wtorek 10-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica sopocka 2 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/, Tuńczyk w sosie własnym 120 g /r/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2033 Węglowodany [g]: 303,1 Białko [g]: 95 *w tym cukry [g]: 57,7* Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2042 *w tym NKT [g]: 25,7* Błonnik [g]: 26,2
środa 11-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 2 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 /m/ Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1999 Węglowodany [g]: 283,4 Białko [g]: 90,3 *w tym cukry [g]: 61,1* Tłuszcz [g]: 66,4 Sód [mg]: 1640 *w tym NKT [g]: 26,6* Błonnik [g]: 26,2
czwartek 12-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 100 /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 /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2081 Węglowodany [g]: 268,1 Białko [g]: 111,2 *w tym cukry [g]: 38,9* Tłuszcz [g]: 74,5 Sód [mg]: 1907 *w tym NKT [g]: 30,6* Błonnik [g]: 29,3
piątek 13-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Jajko 1 szt. /j/ 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/, Twaróg 30 /m/, Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/ Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1834 Węglowodany [g]: 261,0 Białko [g]: 93,1 *w tym cukry [g]: 44* Tłuszcz [g]: 56,4 Sód [mg]: 1932 *w tym NKT [g]: 22,9* Błonnik [g]: 25,4
sobota 14-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 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 /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl$_{psz}$, j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchew mini gotowana 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2111 Węglowodany [g]: 319,6 Białko [g]: 97 w tym cukry [g]: *35,1* Tłuszcz [g]: 66,4 Sód [mg]: 1793 w tym NKT [g]: *26,9* Błonnik [g]: 41,1
niedziela 15-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 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/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, */, Cukinia duszona 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2218 Węglowodany [g]: 289,7 Białko [g]: 108,8 w tym cukry [g]: *65,2* Tłuszcz [g]: 76,1 Sód [mg]: 1915 w tym NKT [g]: *30* Błonnik [g]: 18,1

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