Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 87,75	**Tłuszcz [g]:** 70,85	**Węglowodany [g]:** 331,6		**Sód [mg]:** 2182	**Błonnik [g]:** 27,5
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,45	*w tym cukry [g]:* 57,07			
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,9	**Węglowodany [g/1000 kcal]:** 149,5			
Energia [kcal]: 2217,9	**Białko [g/1000 kcal]:** 39,6	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 7,4	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 25,7			

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$, s,*/ Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1968 Węglowodany [g]: 304,6 Białko [g]: 77,4 *w tym cukry [g]: 41,2* Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2224 *w tym NKT [g]: 13,5* Błonnik [g]: 26,2
wtorek 17-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 /glpsz, */ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Tuńczyk w sosie własnym 120 g /r, */ Marchew mini gotowana 120g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2194 Węglowodany [g]: 350 Białko [g]: 80,6 *w tym cukry [g]: 57,8* Tłuszcz [g]: 64,1 Sód [mg]: 2095 *w tym NKT [g]: 12,3* Błonnik [g]: 29,9
środa 18-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Schab w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2263 Węglowodany [g]: 327 Białko [g]: 86,9 *w tym cukry [g]: 60,7* Tłuszcz [g]: 77,2 Sód [mg]: 1972 *w tym NKT [g]: 18,5* Błonnik [g]: 24,5
czwartek 19-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2292 Węglowodany [g]: 318,7 Białko [g]: 97,4 *w tym cukry [g]: 51,7* Tłuszcz [g]: 80,9 Sód [mg]: 2481 *w tym NKT [g]: 20,5* Błonnik [g]: 27,9
piątek 20-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$,Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Barszcz czerwony 300 ml /s,*/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Tuńczyk w sosie własnym 1 szt. /r,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2208 Węglowodany [g]: 342,9 Białko [g]: 84,5 *w tym cukry [g]: 73* Tłuszcz [g]: 67,7 Sód [mg]: 2225 *w tym NKT [g]: 13,05* Błonnik [g]: 31,1
sobota 21-11-2026	**Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /glpsz, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.**	**Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$,**	**Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Sałata lodowa 50 g**	**Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.**	**Energia [kcal]: 2407 Węglowodany [g]: 355,8 Białko [g]: 91,5 w tym cukry [g]: 59,8 Tłuszcz [g]: 79,3 Sód [mg]: 2087 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 27,2**
niedziela 22-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$,Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /,*/ Mix sałat 10 g, 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 roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2473 Węglowodany [g]: 364 Białko [g]: 117 w tym cukry [g]: *73,9* Tłuszcz [g]: 74,2 Sód [mg]: 2626 w tym NKT [g]: *20,5* Błonnik [g]: 33,8
poniedziałek 23-11-2026	**Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /glpsz, */ Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/**	**Krupnik 300 ml /gl$_{jęcz}$, s, */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/**	**Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g**	**Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.**	**Energia [kcal]: 1972 Węglowodany [g]: 306,9 Białko [g]: 77,1 *w tym cukry [g]: 41,3* Tłuszcz [g]: 59,2 Sód [mg]: 2227 *w tym NKT [g]: 13,5* Błonnik [g]: 27,5**
wtorek 24-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2139 Węglowodany [g]: 319,5 Białko [g]: 78,2 *w tym cukry [g]: 50,6* Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 1911 *w tym NKT [g]: 14,3* Błonnik [g]: 22
środa 25-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 60 g /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Schab w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 60 g /*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2263 Węglowodany [g]: 327 Białko [g]: 86,9 *w tym cukry [g]: 60,7* Tłuszcz [g]: 77,2 Sód [mg]: 1972 *w tym NKT [g]: 18,5* Błonnik [g]: 24,5

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