# Jadłospis na 6.11-15.11.2026

## Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

**ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Białko [g]: 110,21** | **Tłuszcz [g]: 84,8** | **Węglowodany [g]: 291,3** | | **Sód [mg]: 2464,1** | **Błonnik [g]: 39,9** |
| | | *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,13* | *w tym cukry [g]: 36,52* | | | |
| **Energia [kcal]: 2217,6** | **Białko [g/1000 kcal]: 49,7** | **Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,2** | **Węglowodany [g/1000 kcal]: 131,4** | | | |
| | | *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,4* | *w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,5* | | | |

| Data | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE |
|---|---|---|---|---|---|
| piątek 06-11-2026 | Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$ /<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta jajeczna 100 g /m, j, */,<br>Papryka ¼ szt. | Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */,<br>Kasza gryczana 180 g /*/<br>Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */,<br>Mix sałat 120 g /go,*/ | Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{ręcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta z tuńczyka 1 szt. /$gl_{psz}$, r, j, m, s, so, se, go/,<br>Roszponka 10 g | Mandarynki 2 szt.<br>Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2121 Węglowodany [g]: 262,2<br>Białko [g]: 100,5 *w tym cukry [g]:* 36,7<br>Tłuszcz [g]: 89,8 Sód [mg]: 1838<br>*w tym NKT [g]:* 32,11 Błonnik [g]: 35,7 |
| sobota 07-11-2026 | Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,<br>Pomidor ½ szt. | Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/,<br>Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /$gl_{psz}$, s,*/ | Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt.<br>Kefir 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2307 Węglowodany [g]: 364,1<br>Białko [g]: 96,9 w tym cukry [g]: 31,1<br>Tłuszcz [g]: 71 Sód [mg]: 2239<br>w tym NKT [g]: 29,8 Błonnik [g]: 47,6 |
| niedziela 08-11-2026 | Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$ /<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g<br>Mix sałat 10 g | Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/,<br>Kasza gryczana 160 g /*/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, $gl_{psz}$,*/,<br>Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/ | Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{ręcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt.<br>Skyr naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2195 Węglowodany [g]: 262<br>Białko [g]: 121,5 w tym cukry [g]: *43,8*<br>Tłuszcz [g]: 88,2 Sód [mg]: 2857<br>w tym NKT [g]: *37,4* Błonnik [g]: 34,5 |
| poniedziałek 09-11-2026 | Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Ser topiony 4 plastry /m/<br>Sałata lodowa 50 g | Krupnik 300 ml /$gl_{ręcz}$, */,<br>Ryż brązowy 180 g /*/,<br>Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m, $gl_{psz}$, */,<br>Mix warzyw gotowanych 120 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/<br>Ogórek zielony 100 g | Jabłko 1 szt.<br>Maślanka 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2140 Węglowodany [g]: 292,3<br>Białko [g]: 95,7 *w tym cukry [g]:* *36*<br>Tłuszcz [g]: 81,7 Sód [mg]: 2711<br>*w tym NKT [g]:* 38,1 Błonnik [g]: 38,4 |
| wtorek 10-11-2026 | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, $gl_{ows}$, $gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$/<br>Masło 15g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Pomidor ½ szt. | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/,<br>Kasza jęczmienna pęczak 180 g /gljęcz,*/,<br>Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /$gl_{psz}$, s/,<br>Surówka z kapusty białej 120 g /*, go, j/ | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, $gl_{ows}$, $gl_{żyt}$,$gl_{ręcz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Tuńczyk w oleju 120 g /r/,<br>Awokado ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2343 Węglowodany [g]: 305,8<br>Białko [g]: 119,8 *w tym cukry [g]:* *36,6*<br>Tłuszcz [g]: 87,9 Sód [mg]: 2739<br>*w tym NKT [g]:* *31,1* Błonnik [g]: 40,3 |
| środa 11-11-2026 | Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Papryka ½ szt. | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */,<br>Kasza gryczana 180 g /*/<br>Schab w sosie jarzynowym 180 g /$gl_{psz}$, s/,<br>Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. , Papryka ½ szt. | Kiwi 1 szt.<br>Skyr naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2364 Węglowodany [g]: 299,8<br>Białko [g]: 125,2 *w tym cukry [g]:* *34,1*<br>Tłuszcz [g]: 90,7 Sód [mg]: 2359<br>*w tym NKT [g]:* *38,74* Błonnik [g]: 40,3 |
| czwartek 12-11-2026 | Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$ /<br>Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Pomidor ½ szt. | Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, $gl_{psz}$, j, */,<br>Ryż brązowy 180 g /*/,<br>Udko pieczone 1 szt. /*/,<br>Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/ | Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{ręcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/<br>Polędwica drobiowa 3 plastry /$gl_{psz}$, m, s, so,*/<br>Ogórek szklarniowy ¼ szt. | Jabłko 1 szt.<br>Kefir 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2312 Węglowodany [g]: 276,4<br>Białko [g]: 119,8 *w tym cukry [g]:* 32,5<br>Tłuszcz [g]: 98,1 Sód [mg]: 2493<br>*w tym NKT [g]:* 36,2 Błonnik [g]: 40,3 |
| piątek 13-11-2026 | Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$ /<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta jajeczna 100 g /m, j, */,<br>Papryka ¼ szt. | Barszcz ukraiński 300 ml /s, */,<br>Kasza gryczana 180 g /*/<br>Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */,<br>Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/ | Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/,<br>Roszponka 10 g | Mandarynki 2 szt.<br>Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2090 Węglowodany [g]: 262,3<br>Białko [g]: 106,4 *w tym cukry [g]:* 36,5<br>Tłuszcz [g]: 82,8 Sód [mg]: 2275<br>*w tym NKT [g]:* 30,7 Błonnik [g]: 34 |
| sobota 14-11-2026 | Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Serek homogenizowany 1 szt. /m/,<br>Pomidor ½ szt. | Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, $gl_{psz}$, j, */<br>Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/<br>Schab pieczony 3 plastry /*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt.<br>Kefir 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2109 Węglowodany [g]: 326,5<br>Białko [g]: 94,8 w tym cukry [g]: *34,1*<br>Tłuszcz [g]: 69,6 Sód [mg]: 2273<br>w tym NKT [g]: *29,7* Błonnik [g]: 53,7 |
| niedziela 15-11-2026 | Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$ /<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g<br>Mix sałat 10 g | Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/,<br>Kasza gryczana 160 g /*/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, $gl_{psz}$,*/,<br>Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/ | Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{ręcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt.<br>Skyr naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2195 Węglowodany [g]: 262<br>Białko [g]: 121,5 w tym cukry [g]: *43,8*<br>Tłuszcz [g]: 88,2 Sód [mg]: 2857<br>w tym NKT [g]: *37,4* Błonnik [g]: 34,5 |

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