Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta bogatoresztkowa dla dorosłych D06

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 108,92	**Tłuszcz [g]: 86,68**	**Węglowodany [g]: 294,5**	**Sód [mg]: 2582,7**	**Błonnik [g]: 39,5**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,12	*w tym cukry [g]: 35,39*		
Energia [kcal]: 2243,5	**Białko [g/1000 kcal]: 48,5**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,6**	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 131,2**		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,7	*w tym cukry [g/1000 kcal]: 15,8*		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g,	Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s, */ Ryż brązowy 180 g /*/, Bigos 350 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, ,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2174 Węglowodany [g]: 280,7 Białko [g]: 85,8 *w tym cukry [g]: 35* Tłuszcz [g]: 96,2 Sód [mg]: 3156 *w tym NKT [g]: 43,12* Błonnik [g]: 40,3
wtorek 17-11-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /gl$_{ecz}$,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go,j/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2343 Węglowodany [g]: 305,8 Białko [g]: 119,8 *w tym cukry [g]: 36,6* Tłuszcz [g]: 87,9 Sód [mg]: 2739 *w tym NKT [g]: 31,1* Błonnik [g]: 40,3
środa 18-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Schab w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz,}$ s/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.,	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2277 Węglowodany [g]: 298,1 Białko [g]: 116,3 *w tym cukry [g]: 32,7* Tłuszcz [g]: 85,7 Sód [mg]: 2339 *w tym NKT [g]: 35,8* Błonnik [g]: 40,3
czwartek 19-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor ½ szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl$_{psz}$, j, */, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$, s,so,m*/ Ogórek szklarniowy 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2302 Węglowodany [g]: 273,6 Białko [g]: 119 *w tym cukry [g]: 31,5* Tłuszcz [g]: 98 Sód [mg]: 2500 *w tym NKT [g]: 36,2* Błonnik [g]: 39,27
piątek 20-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Roszponka 10 g	Mandarynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2090 Węglowodany [g]: 262,3 Białko [g]: 106,4 *w tym cukry [g]:* 36,5 Tłuszcz [g]: 82,8 Sód [mg]: 2275 *w tym NKT [g]:* 30,7 Błonnik [g]: 34
sobota 21-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl$_{psz}$, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2307 Węglowodany [g]: 364,1 Białko [g]: 96,9 w tym cukry [g]: 31,1 Tłuszcz [g]: 71 Sód [mg]: 2239 w tym NKT [g]: 29,8 Błonnik [g]: 47,6
niedziela 22-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl$_{psz}$,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2195 Węglowodany [g]: 262 Białko [g]: 121,5 w tym cukry [g]: *43,8* Tłuszcz [g]: 88,2 Sód [mg]: 2857 w tym NKT [g]: *37,4* Błonnik [g]: 34,5
poniedziałek 23-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik 300 ml /gl$_{ecz}$, */, Ryż brązowy 180 g /*/, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /m, gl$_{psz}$, */, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, ,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2140 Węglowodany [g]: 292,3 Białko [g]: 95,7 *w tym cukry [g]: 36* Tłuszcz [g]: 81,7 Sód [mg]: 2711 *w tym NKT [g]:* 38,1 Błonnik [g]: 38,4
wtorek 24-11-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna pęczak 180 g /gl$_{jęcz}$,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / gl$_{psz}$, so, s, m, */ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2243 Węglowodany [g]: 305,8 Białko [g]: 102,6 *w tym cukry [g]: 36,6* Tłuszcz [g]: 84,6 Sód [mg]: 2652 *w tym NKT [g]: 30,2* Błonnik [g]: 40,3
środa 25-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Kasza gryczana 180 g /*/ Schab w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz,}$ s/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2364 Węglowodany [g]: 299,8 Białko [g]: 125,2 *w tym cukry [g]: 34,1* Tłuszcz [g]: 90,7 Sód [mg]: 2359 *w tym NKT [g]: 38,74* Błonnik [g]: 40,3

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