Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 114,59	**Tłuszcz [g]:** 71,91	**Węglowodany [g]:** 289,3		**Sód [mg]:** 2315	**Błonnik [g]:** 26,0
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,87	*w tym cukry [g]:* 50,06			
Energia [kcal]: 2170,5	**Białko [g/1000 kcal]:** 52,8	**Tłuszcz [g/1000 kcal]:** 33,1	**Węglowodany [g/1000 kcal]:** 133,3			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,5	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 23,1			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 06-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/ 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/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/, Tuńczyk w wodzie 120 g /r,*/ Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 112,5 Tłuszcz [g]: 66 *w tym NKT [g]:* *26,4*	Węglowodany [g]: 262,6 *w tym cukry [g]:* *45,3* Sód [mg]: 2310 Błonnik [g]: 25,4
sobota 07-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, twaróg 60 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz}, m, s, so,*/ Dżem 1 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, 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/, Jajko 1 szt./j/ Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchew gotowana 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2318 Białko [g]: 117,9 Tłuszcz [g]: 73,4 w tym NKT [g]: 29,2	Węglowodany [g]: 326,3 w tym cukry [g]: 34,3 Sód [mg]: 2032 Błonnik [g]: 33,3
niedziela 08-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, twaróg 60 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz}, m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 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 Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2359 Białko [g]: 123,5 Tłuszcz [g]: 81,6 w tym NKT [g]: *35*	Węglowodany [g]: 294,6 w tym cukry [g]: *70,6* Sód [mg]: 2659 Błonnik [g]: 14,9
poniedziałek 09-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz, m, s, so,*/, Twaróg 60 g /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 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /*/, Jajko 1 szt. /j/ Buraki gotowane 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2027 Białko [g]: 92,5 Tłuszcz [g]: 69,2 *w tym NKT [g]:* *29,7*	Węglowodany [g]: 282,8 *w tym cukry [g]:* *42,4* Sód [mg]: 1886 Błonnik [g]: 27
wtorek 10-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica sopocka 3 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/, Jajko 1 szt. /j/ Tuńczyk w wodzie 120 g /r/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2150 Białko [g]: 106,5 Tłuszcz [g]: 66,9 *w tym NKT [g]:* *28,1*	Węglowodany [g]: 303,7 *w tym cukry [g]:* *57,9* Sód [mg]: 2276 Błonnik [g]: 26,2
środa 11-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz, 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/ Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g/m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Marchew mini 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2083 Białko [g]: 113,7 Tłuszcz [g]: 62,6 *w tym NKT [g]:* *27,4*	Węglowodany [g]: 287,2 *w tym cukry [g]:* *58,4* Sód [mg]: 2717 Błonnik [g]: 24
czwartek 12-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/, Twaróg 100 g /m/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz}, j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /gl_{psz},s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz}, m, s, so,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2182 Białko [g]: 126,3 Tłuszcz [g]: 80 *w tym NKT [g]:* *92,9*	Węglowodany [g]: 265,4 *w tym cukry [g]:* *39,7* Sód [mg]: 2222 Błonnik [g]: 28,7
piątek 13-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/ 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/, Jajko 1 szt. /j/, Twaróg 30 g /m/, Tuńczyk w wodzie 120 g /r,*/ Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 112,5 Tłuszcz [g]: 66 *w tym NKT [g]:* *26,4*	Węglowodany [g]: 262,6 *w tym cukry [g]:* *45,3* Sód [mg]: 2310 Błonnik [g]: 25,4
sobota 14-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, twaróg 70g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /glpsz, 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 jarzynowym 180 g /m, gl_{psz}, j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 2 plastry /so,*/ Marchew mini 120g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2217 Białko [g]: 117 Tłuszcz [g]: 71,8 w tym NKT [g]: *28,6*	Węglowodany [g]: 313,4 w tym cukry [g]: *36,1* Sód [mg]: 2079 Błonnik [g]: 40,6
niedziela 15-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/, Twaróg 60 g Polędwica drobiowa 2 plastry /gl_{psz}, m, s, so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana300 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 Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2359 Białko [g]: 123,5 Tłuszcz [g]: 81,6 w tym NKT [g]: *35*	Węglowodany [g]: 294,6 w tym cukry [g]: *70,6* Sód [mg]: 2659 Błonnik [g]: 14,9

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