Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta bogatobiałkowa dla dorosłych D07

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 107,31	**Tłuszcz [g]:** 69,71	**Węglowodany [g]:** 289,7		**Sód [mg]:** 2237,5	**Błonnik [g]:** 25,7
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,38	*w tym cukry [g]:* 50,8			
Energia [kcal]: 2124,2	**Białko [g/1000 kcal]:** 50,5	**Tłuszcz [g/1000 kcal]:** 32,8	**Węglowodany [g/1000 kcal]:** 136,4			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,7	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 23,9			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
poniedziałek 16-11-2026	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.	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /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]: 2032 Białko [g]: 93,3 Tłuszcz [g]: 69,2 *w tym NKT [g]: 29,7*	Węglowodany [g]: 283,2 *w tym cukry [g]: 43* Sód [mg]: 1904 Błonnik [g]: 27,1
wtorek 17-11-2026	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 /*/	Jabłko pieczone 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 18-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, twaróg 60 g /m/ Polędwica drobiowa 3 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 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 gotowana 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 19-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, 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 gotowane w sosie jarzynowym 1 szt. /gl$_{psz}$, s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$, m, s, so,*/ Fasolka szparagowa gotowana 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 20-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 2 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/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl$_{psz}$,m,s,so,*/ Cukinia pieczona 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1940 Białko [g]: 97,6 Tłuszcz [g]: 65,5 *w tym NKT [g]: 26,4*	Węglowodany [g]: 262,7 *w tym cukry [g]: 45,4* Sód [mg]: 2059 Błonnik [g]: 25,4
sobota 21-11-2026	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 22-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Twaróg 30 /m/, Polędwica drobiowa 3 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/, Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Cukinia pieczona 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 23-11-2026	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 24-11-2026	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/ Polędwica drobiowa 2 plastry / gl$_{psz}$,so,s,m,*/ Marchew mini gotowana 120g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2068 Białko [g]: 88,1 Tłuszcz [g]: 66,1 *w tym NKT [g]: 28*	Węglowodany [g]: 303,7 *w tym cukry [g]: 57,9* Sód [mg]: 1903 Błonnik [g]: 26,2
środa 25-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, twaróg 60g /m/ Polędwica drobiowa 3 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 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

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