

Jadłospis na 30.05-08.05.2026
Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 81,3921	Tłuszcz [g]: 84,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,68	Węglowodany [g]: 300,0 w tym cukry [g]: 42,9666667	Sód [mg]: 1647,92	Błonnik [g]: 38,5
Energia [kcal]: 2142,239		Białko [g/1000 kcal]: 38,0	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,2	Węglowodany [g/1000 kcal]: 140,0 w tym cukry [g/1000 kcal]: 20,1		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 30-05-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{psst} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psst} ,m/, Masło /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{psst} s,*/ Buraczkii na gęsto 120 g /g _{psst} ,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyst} , g _{psst} /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2113 Białko [g]: 79 Tłuszcz [g]: 82 w tym NKT [g]: 37	Węglowodany [g]: 297 w tym cukry [g]: 53 Sód [mg]: 1495 Błonnik [g]: 36
niedziela 31-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{psst} , g _{lyst} /, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z warzywami 300 g, /*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{psst} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2114 Białko [g]: 77 Tłuszcz [g]: 81 w tym NKT [g]: 27	Węglowodany [g]: 315 w tym cukry [g]: 25 Sód [mg]: 1610 Błonnik [g]: 47
poniedziałek 01-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g _{psst} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{psst} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{psst} */, Wegetariańskie łazanki z soczewicą 400 g /g _{psst} */	Chleb wielozirnisty 3 kromki /g _{lyst} , g _{psst} , g _{lyst} , g _{owst} , se, so,*/, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt.*/, Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 /m/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2253 Białko [g]: 89 Tłuszcz [g]: 75 w tym NKT [g]: 34	Węglowodany [g]: 339 w tym cukry [g]: 32 Sód [mg]: 1468 Błonnik [g]: 38
wtorek 02-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyst} , g _{psst} , g _{psst} , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{psst} , g _{lyst} , g _{psst} , g _{psst} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g _{psst} , m, j, g _{psst} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{psst} m*/, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, g _{psst} */ Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Buraczkii z cebulą 120	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{psst} , g _{psst} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 /m/ Awokado 1/4	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2034 Białko [g]: 79 Tłuszcz [g]: 83 w tym NKT [g]: 34	Węglowodany [g]: 274 w tym cukry [g]: 58 Sód [mg]: 1829 Błonnik [g]: 34
środa 03-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psst} , m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plasterki /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s,m,*/, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami 150 g /so, se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, /m/ Surówka z kapusty białej 120 g /j, go,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyst} , g _{psst} /, Pasta z Fasolii 1 szt.*/ , Masło 15 /m/ Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2281 Białko [g]: 87 Tłuszcz [g]: 106 w tym NKT [g]: 37	Węglowodany [g]: 287 w tym cukry [g]: 42.1 Sód [mg]: 2192 Błonnik [g]: 44
czwartek 04-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyst} , g _{psst} , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{psst} , g _{lyst} , g _{psst} , g _{psst} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jajko sadzone 1 szt./j/ Marchewka tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{psst} /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt.*/ , Masło 15 /m/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1900 Białko [g]: 73 Tłuszcz [g]: 78 w tym NKT [g]: 33	Węglowodany [g]: 261 w tym cukry [g]: 46 Sód [mg]: 1849 Błonnik [g]: 35
piątek 05-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{psst} , g _{lyst} , g _{psst} , g _{psst} /, Masło /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j,*/ , Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s,m,*/, Nalesniki z serem 2 szt. /g _{psst} , j, m,*/ Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Chleb wielozirnisty 3 kromki /g _{lyst} , g _{psst} , g _{lyst} , g _{owst} , se, so,*/, Pasta z fasolii 1*/ , Masło 15 /m/ Roszponka 10	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2483 Białko [g]: 98 Tłuszcz [g]: 105 w tym NKT [g]: 46	Węglowodany [g]: 315 w tym cukry [g]: 61 Sód [mg]: 1472 Błonnik [g]: 31
sobota 06-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{psst} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psst} , m/, Masło /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym z ciecierzycą 300 g /g _{psst} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyst} , g _{psst} /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2178 Białko [g]: 83 Tłuszcz [g]: 82 w tym NKT [g]: 36	Węglowodany [g]: 308 w tym cukry [g]: 53 Sód [mg]: 1493 Błonnik [g]: 33
niedziela 07-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{psst} , g _{lyst} /, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z warzywami 300 g /g _{psst} */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{psst} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2114 Białko [g]: 77 Tłuszcz [g]: 81 w tym NKT [g]: 27	Węglowodany [g]: 315 w tym cukry [g]: 25 Sód [mg]: 1610 Błonnik [g]: 47
poniedziałek 08-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g _{psst} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{psst} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g /m/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{psst} */, Groszek zasmażany z czoskiem 150 /m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb wielozirnisty 3 kromki /g _{lyst} , g _{psst} , g _{lyst} , g _{owst} , se, so,*/, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt.*/ , Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 /m/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1953 Białko [g]: 72 Tłuszcz [g]: 74 w tym NKT [g]: 35	Węglowodany [g]: 288 w tym cukry [g]: 34 Sód [mg]: 1462 Błonnik [g]: 40