

| Jadłospis na 20-29.05.2026 | | | | | |
|--|---|---|---|-------------------|---|
| Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE | | | | | |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY | | | | | |
| | Białko [g]: 79,8331 | Tłuszcz [g]: 87,1975 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,39 | Węglowodany [g]: 294,0 w tym cukry [g]: 47,93333333 | Sód [mg]: 1695,47 | Błonnik [g]: 38,5 |
| Energia [kcal]: 2132,611 | Białko [g/1000 kcal]: 37,4 | Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,6 | Węglowodany [g/1000 kcal]: 137,9 w tym cukry [g/1000 kcal]: 22,5 | | |
| Data | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE |
| środa 20-05-2026 | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psaz} m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /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 /gl _{raz} gl _{psaz} /, Pasta z Fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 /m/ Ogórek małosolny 1 szt. | Banan 1 szt. | Energia [kcal]: 2281,1 Węglowodany [g]: 286,9 Białko [g]: 86,71 w tym cukry [g]: 42,1 Tłuszcz [g]: 106,495 Sód [mg]: 2191,75 w tym NKT [g]: 37,044 Błonnik [g]: 43,845 |
| czwartek 21-05-2026 | Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psaz} gl _{lyt} gl _{psaz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. | Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jajko sadzone 1 szt./j/ Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/ | Chleb żytni 3 kromki /gl _{lyt} gl _{psaz} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ , Masło 15 /m/ Ogórek gruntowy 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 1911,72 Węglowodany [g]: 265,306 Białko [g]: 74,515 w tym cukry [g]: 45,5 Tłuszcz [g]: 76,385 Sód [mg]: 1841,02 w tym NKT [g]: 34,7598 Błonnik [g]: 35,165 |
| piątek 22-05-2026 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{ows} */ Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psaz} gl _{lyt} gl _{psaz} /, Masło /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */ , Papryka ¼ | Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s,m,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Chleb wielozainistny 3 kromki /gl _{psaz} gl _{lyt} gl _{ows} se,so,*/, Pasta z fasolii 1 */ , Masło 15 /m/ Roszponka 10 | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 2483,13 Węglowodany [g]: 314,747 Białko [g]: 97,54 w tym cukry [g]: 61,1 Tłuszcz [g]: 105 Sód [mg]: 1472,02 w tym NKT [g]: 45,922 Błonnik [g]: 31,165 |
| sobota 23-05-2026 | Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{psaz} */, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} 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 /gl _{psaz} s,*/ | Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} gl _{psaz} /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 2178 Węglowodany [g]: 308 Białko [g]: 82,8 w tym cukry [g]: 53 Tłuszcz [g]: 82 Sód [mg]: 1493 w tym NKT [g]: 36,49 Błonnik [g]: 33,2 |
| niedziela 24-05-2026 | Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psaz} gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix салат 10 g | Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z warzywami 300 g / gl _{psaz} */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g | Chleb żytni 3 kromki /gl _{lyt} gl _{psaz} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło /m/ Papryka ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt. | Energia [kcal]: 2113,65 Węglowodany [g]: 315,265 Białko [g]: 77 w tym cukry [g]: 24,6 Tłuszcz [g]: 80,86 Sód [mg]: 1609,9 w tym NKT [g]: 27,021 Błonnik [g]: 47,34 |
| poniedziałek 25-05-2026 | Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/ gl _{psaz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psaz} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g /m/, Sałata lodowa 50 g | Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{psaz} */, Groszek zasmażany z czoskiem 150 /m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Mix warzyw gotowanych 120 g | Chleb wielozainistny 3 kromki /gl _{psaz} gl _{lyt} gl _{ows} se,so,*/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ , Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 /m/ Ogórek gruntowy 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 1952,72 Węglowodany [g]: 287,838 Białko [g]: 72,413 w tym cukry [g]: 34,2 Tłuszcz [g]: 74,14 Sód [mg]: 1461,98 w tym NKT [g]: 35,4349 Błonnik [g]: 40,185 |
| wtorek 26-05-2026 | Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lyt} gl _{psaz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psaz} gl _{lyt} gl _{psaz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl _{psaz} m, j, gl _{psaz} */ , | Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl _{psaz} m */, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, gl _{psaz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Buraczki z cebulą 120 | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} gl _{lyt} gl _{psaz} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 /m/ Awokado 1/4 | Pomarańcza 1 szt. | Energia [kcal]: 2033,62 Węglowodany [g]: 274,478 Białko [g]: 78,628 w tym cukry [g]: 58,4 Tłuszcz [g]: 83,26 Sód [mg]: 1828,98 w tym NKT [g]: 34,4079 Błonnik [g]: 33,62 |
| środa 27-05-2026 | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /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 /go,*/ | Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} gl _{psaz} /, Pasta z Fasoli 1 szt. /*/ ,Masło 15 /m/ Ogórek małosolny 1 szt. | Banan 1 szt. | Energia [kcal]: 2262,4 Węglowodany [g]: 286,51 Białko [g]: 86,515 w tym cukry [g]: 41,8 Tłuszcz [g]: 104,645 Sód [mg]: 2132,35 w tym NKT [g]: 36,8055 Błonnik [g]: 43,83 |
| czwartek 28-05-2026 | Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lyt} gl _{psaz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psaz} gl _{lyt} gl _{psaz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 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 /gl _{lyt} gl _{psaz} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ , Masło 15 /m/ Ogórek gruntowy 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Energia [kcal]: 1900,27 Węglowodany [g]: 260,786 Białko [g]: 73,21 w tym cukry [g]: 45,9 Tłuszcz [g]: 77,65 Sód [mg]: 1849,12 w tym NKT [g]: 32,5523 Błonnik [g]: 34,925 |
| piątek 29-05-2026 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{ows} */ Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psaz} gl _{lyt} gl _{psaz} /, Masło /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ | Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s,m,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt naturalny 1 szt. /m/ / | Chleb wielozainistny 3 kromki /gl _{psaz} gl _{lyt} gl _{ows} se,so,*/, Pasta z fasolii 1 */ , Masło 15 /m/ Roszponka 10 | Banan 1 szt. | Energia [kcal]: 2209,5 Węglowodany [g]: 340,405 Białko [g]: 69 w tym cukry [g]: 66,9 Tłuszcz [g]: 81,54 Sód [mg]: 1074,6 w tym NKT [g]: 33,4485 Błonnik [g]: 41,98 |