

Jadłospis na 30.05-08.05.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 84,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 28,89	Węglowodany [g]: 315,5 w tym cukry [g]: 59,99	Sód [mg]: 1362,1	Błonnik [g]: 32,9
Energia [kcal]: 2116,8		Białko [g]: 54,38 Białko [g/1000 kcal]: 25,7	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,6	Węglowodany [g/1000 kcal]: 149,0 w tym cukry [g/1000 kcal]: 28,3	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
sobota 30-05-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 150 g / Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /s, g _{pszl} , j,*/ Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszl} /	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Hummus /se/ Marchew mini 120g		Energia [kcal]: 2507 Węglowodany [g]: 331,3 Białko [g]: 56,1 w tym cukry [g]: 42,9 Tłuszcz [g]: 121,6 Sód [mg]: 1476 w tym NKT [g]: 52,1 Błonnik [g]: 34,6
niedziela 31-05-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Ryż biały 160 g /*/, Indyk w sosie jarzynowym 90 g Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2268 Węglowodany [g]: 359,4 Białko [g]: 55,5 w tym cukry [g]: 74 Tłuszcz [g]: 83,3 Sód [mg]: 1494 w tym NKT [g]: 26,77 Błonnik [g]: 37,6
poniedziałek 01-06-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pszl} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g _{pszl} , j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1738 Węglowodany [g]: 257,9 Białko [g]: 51 w tym cukry [g]: 53,3 Tłuszcz [g]: 67,8 Sód [mg]: 1054 w tym NKT [g]: 15,72 Błonnik [g]: 28,6
wtorek 02-06-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 90 g /s, g _{pszl} */, Marchewki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Marchewki mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2168 Węglowodany [g]: 333,9 Białko [g]: 53,6 w tym cukry [g]: 79,5 Tłuszcz [g]: 83,1 Sód [mg]: 1490 w tym NKT [g]: 34,5
środa 03-06-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s, g _{pszl} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2006 Węglowodany [g]: 318,5 Białko [g]: 60,3 w tym cukry [g]: 52 Tłuszcz [g]: 66,7 Sód [mg]: 1467 w tym NKT [g]: 21,38 Błonnik [g]: 30
czwartek 04-06-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Hummus /se,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszl} ,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1893 Węglowodany [g]: 281,7 Białko [g]: 51,7 w tym cukry [g]: 68,8 Tłuszcz [g]: 77,8 Sód [mg]: 1091 w tym NKT [g]: 20,33 Błonnik [g]: 36,3
piątek 05-06-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Ser wegański w plasterkach 50 g Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s,*/, Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1906 Węglowodany [g]: 308,1 Białko [g]: 51,6 w tym cukry [g]: 58,9 Tłuszcz [g]: 63,2 Sód [mg]: 1552,0 w tym NKT [g]: 27,03 Błonnik [g]: 28,3
sobota 06-06-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 150 g Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszl} ,s,j,*/	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2630 Węglowodany [g]: 334,7 Białko [g]: 56,8 w tym cukry [g]: 42,7 Tłuszcz [g]: 131,4 Sód [mg]: 1437 w tym NKT [g]: 55,49 Błonnik [g]: 30,2
niedziela 07-06-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} */ Indyk w sosie jarzynowym 90 g Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2268 Węglowodany [g]: 359,4 Białko [g]: 55,5 w tym cukry [g]: 74 Tłuszcz [g]: 83,3 Sód [mg]: 1494 w tym NKT [g]: 26,77 Błonnik [g]: 37,6
poniedziałek 08-06-2026	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g _{pszl} , j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{pszl} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1784 Węglowodany [g]: 270 Białko [g]: 51,7 w tym cukry [g]: 53,8 Tłuszcz [g]: 68,2 Sód [mg]: 1066 w tym NKT [g]: 15,8 Błonnik [g]: 30,9