

Jadłospis na 20-29.05.2026
Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 78,14 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 26,30</i>		Węglowodany [g]: 311,5 <i>w tym cukry [g]: 60,94</i>		Sód [mg]: 1370,7		Błonnik [g]: 32,2			
Energia [kcal]: 2046		Białko [g/1000 kcal]: 26,6		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,2 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,9</i>		Węglowodany [g/1000 kcal]: 152,2 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 29,8</i>					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE						
środa 20-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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 ₁₀₀₀ */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 52</i>	Tłuszcz [g]: 1467	<i>w tym NKT [g]: 21,38</i>	Błonnik [g]: 30
czwartek 21-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / Masło 15 g /m/ Hummus /se, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁₀₀₀ ,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 68,8</i>	Tłuszcz [g]: 1091	<i>w tym NKT [g]: 20,33</i>	Błonnik [g]: 36,3
piątek 22-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / Masło 15 g /m/ Ser wegański w plastrach 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 ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 58,9</i>	Tłuszcz [g]: 1552,0	<i>w tym NKT [g]: 27,03</i>	Błonnik [g]: 28,3
sobota 23-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 150 g Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiosem 300 ml /s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ₁₀₀₀ ,s,j,*/	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 42,7</i>	Tłuszcz [g]: 1437	<i>w tym NKT [g]: 55,49</i>	Błonnik [g]: 30,2
niedziela 24-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 160 g /g ₁₀₀₀ */ Indyk w sosie jarzynowym 90 g Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 74</i>	Tłuszcz [g]: 1494	<i>w tym NKT [g]: 26,77</i>	Błonnik [g]: 37,6
poniedziałek 25-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁₀₀₀ */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g ₁₀₀₀ ,j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 53,8</i>	Tłuszcz [g]: 1066	<i>w tym NKT [g]: 15,8</i>	Błonnik [g]: 30,9
wtorek 26-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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 ₁₀₀₀ */, Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 79,5</i>	Tłuszcz [g]: 1490	<i>w tym NKT [g]: 27,5</i>	Błonnik [g]: 34,5
środa 27-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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 ₁₀₀₀ */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 52</i>	Tłuszcz [g]: 1467	<i>w tym NKT [g]: 21,38</i>	Błonnik [g]: 30
czwartek 28-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / Masło 15 g /m/ Hummus /se, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁₀₀₀ ,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 68,8</i>	Tłuszcz [g]: 1091	<i>w tym NKT [g]: 20,33</i>	Błonnik [g]: 36,3
piątek 29-05-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ / Masło 15 g /m/ Ser wegański w plastrach 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 ₁₀₀₀ / 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	<i>w tym cukry [g]: 58,9</i>	Tłuszcz [g]: 1552,0	<i>w tym NKT [g]: 27,03</i>	Błonnik [g]: 28,3