

Jadłospis na 09.06-18.06.2026
Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 78,9051	Tłuszcz [g]: 84,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,11	Węglowodany [g]: 293,4 w tym cukry [g]: 46,72	Sód [mg]: 1725,29	Błonnik [g]: 38,7
Energia [kcal]: 2104,868		Białko [g/1000 kcal]: 37,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,2	Węglowodany [g/1000 kcal]: 139,4 w tym cukry [g/1000 kcal]: 22,2		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ¹ _{zyt} ,g ¹ _{jęcz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyt} , g ¹ _{jęcz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Bułka słodka 1 /g ¹ _{pszz} , m, j,g ¹ _{jęcz} * /,	Zupa brokutowa z zacierką 300 ml /s, g ¹ _{pszz} , m * /, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, g ¹ _{pszz} * / Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Buraczki z cebulą 120	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{oww} , g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{jęcz} /, Jaja 2 szt. /j/, Masło 15 /m/, Awokado 1/4 szt.	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 10-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /g ¹ _{pszz} , m /, Masło /m /, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 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 /g ¹ _{lyt} , g ¹ _{pszz} /, Pasta z Fasolii 1 szt. / * /, Masło 15 /m/ Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2262 Białko [g]: 87 Tłuszcz [g]: 105 w tym NKT [g]: 37	Węglowodany [g]: 287 w tym cukry [g]: 42 Sód [mg]: 2132 Błonnik [g]: 44
czwartek 11-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ¹ _{zyt} ,g ¹ _{jęcz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} ,g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{jęcz} /, 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 /g ¹ _{lyt} , g ¹ _{jęcz} /, Pasta z cukinii 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 12-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ¹ _{oww} , * / Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} ,g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{jęcz} /, Masło /m /, Twaróg z rozdkiewką i szczypiorkiem 100 g /m /, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m, * /, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt naturalny 1 szt. /m / /	Chleb wielozairnisty 3 kromki /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{oww} ,se,so, * /, Pasta z fasolii 1 / * /, Masło 15 /m / Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2210 Białko [g]: 69 Tłuszcz [g]: 82 w tym NKT [g]: 33	Węglowodany [g]: 340 w tym cukry [g]: 67 Sód [mg]: 1075 Błonnik [g]: 42
sobota 13-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ¹ _{pszz} , * /, Bułka pszenna 1 szt. /g ¹ _{pszz} , m /, Masło /m /, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m /, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m, * /, Kasza jęczmienna z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ¹ _{jęcz} , s, * / Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{pszz} * /	Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{lyt} , g ¹ _{pszz} /, 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 14-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyt} /, 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 ¹ _{lyt} , g ¹ _{jęcz} /, 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 15-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, * ,g ¹ _{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszz} /, Masło 15 g /m / Ser topiony 60 g /m /, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ¹ _{jęcz} , * /, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., Ziemniaki tłuczone 180 g, /m / Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb wielozairnisty 3 kromki /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{oww} ,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]: 2208 Białko [g]: 86 Tłuszcz [g]: 75 w tym NKT [g]: 34	Węglowodany [g]: 333 w tym cukry [g]: 31 Sód [mg]: 1461 Błonnik [g]: 37
wtorek 16-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ¹ _{zyt} ,g ¹ _{jęcz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyt} , g ¹ _{jęcz} /, Masło /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ¹ _{pszz} , m, j,g ¹ _{jęcz} * /,	Zupa brokutowa z zacierką 300 ml /s, g ¹ _{pszz} , m * /, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, g ¹ _{pszz} * / Ziemniaki tłuczone 180 g, /m / Buraczki z cebulą 120	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{oww} , g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{jęcz} /, Jaja 2 szt. /j/, Masło 15 /m /, Awokado 1/4 szt.	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 17-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /g ¹ _{pszz} , m /, Masło /m /, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 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 /g ¹ _{lyt} , g ¹ _{pszz} /, Pasta z Fasolii 1 szt. / * /, Masło 15 /m / Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2262 Białko [g]: 87 Tłuszcz [g]: 105 w tym NKT [g]: 37	Węglowodany [g]: 287 w tym cukry [g]: 42 Sód [mg]: 2132 Błonnik [g]: 44
czwartek 18-06-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, * /, Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} ,g ¹ _{lyt} ,g ¹ _{jęcz} /, 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 /g ¹ _{lyt} , g ¹ _{jęcz} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Masło 15 /m / Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1912 Białko [g]: 75 Tłuszcz [g]: 76 w tym NKT [g]: 35	Węglowodany [g]: 265 w tym cukry [g]: 46 Sód [mg]: 1841 Błonnik [g]: 35