

Jadłospis na 29.06-08.07.2026
Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 82,3841		Tłuszcz [g]: 86,9555 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,63		Węglowodany [g]: 295,2 w tym cukry [g]: 45,08		Sód [mg]: 1726,83		Błonnik [g]: 38,0	
Energia [kcal]: 2148,464		Białko [g/1000 kcal]: 38,3		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,6		Węglowodany [g/1000 kcal]: 137,4 w tym cukry [g/1000 kcal]: 21,0					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g ^l _{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^l _{pszz} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g / m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa grysikowa 300 ml /s, g ^l _{pszz} m *, /, Wegetariańskie łazanki z soczewicą 400 g /g ^l _{pszz} * /		Chleb wielozairnisty 3 kromki /g ^l _{pszz} , g ^l _{lyt} , g ^l _{oww} , se, so, * /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Jajko 1 szt. /j/ Masło 15 /m/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2253 Węglowodany [g]: 339 Białko [g]: 89 w tym cukry [g]: 32 Tłuszcz [g]: 75 Sód [mg]: 1468 w tym NKT [g]: 34 Błonnik [g]: 38	
wtorek 30-06-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} , m /, Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} , g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g ^l _{pszz} m, j, g ^l _{pszz} * /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g ^l _{pszz} m *, /, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, g ^l _{pszz} * / Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Buraczki z cebulą 120		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ^l _{oww} , g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 /m/ Awokado 1/4		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2034 Węglowodany [g]: 274 Białko [g]: 79 w tym cukry [g]: 58 Tłuszcz [g]: 83 Sód [mg]: 1829 w tym NKT [g]: 34 Błonnik [g]: 34	
środa 01-07-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /g ^l _{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 ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Pasta z Fasoli 1 szt. / * /, Masło 15 /m/ Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2262 Węglowodany [g]: 287 Białko [g]: 87 w tym cukry [g]: 42 Tłuszcz [g]: 105 Sód [mg]: 2132 w tym NKT [g]: 37 Błonnik [g]: 44	
czwartek 02-07-2026		Kakao na mleku 200 ml /m, * /, Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} , g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, 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 z groszkiem 120 g /m, * /		Chleb żytni 3 kromki /g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Masło 15 /m / Ogórek szklarniowy ¼ szt.		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1912 Węglowodany [g]: 265 Białko [g]: 75 w tym cukry [g]: 46 Tłuszcz [g]: 76 Sód [mg]: 1841 w tym NKT [g]: 35 Błonnik [g]: 35	
piątek 03-07-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^l _{oww} * / Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} , g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Masło /m /, Pasta z jaj 100 g /m, j, * /, Papryka ¼		Botwinka 300 ml /s, m, * /, Naleśniki z serem 2 szt. /g ^l _{pszz} , j, m, * / Jogurt naturalny 1 szt. /m /		Chleb wielozairnisty 3 kromki /g ^l _{pszz} , g ^l _{lyt} , g ^l _{oww} , se, so, * /, Pasta z fasolii 1 / * /, Masło 15 /m / Roszponka 10		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2483 Węglowodany [g]: 315 Białko [g]: 98 w tym cukry [g]: 61 Tłuszcz [g]: 105 Sód [mg]: 1472 w tym NKT [g]: 46 Błonnik [g]: 31	
sobota 04-07-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^l _{pszz} * /, Bułka pszenna 1 szt. /g ^l _{pszz} , 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 ^l _{pszz} s, * /		Chleb razowy 3 kromki /g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2178 Węglowodany [g]: 308 Białko [g]: 83 w tym cukry [g]: 53 Tłuszcz [g]: 82 Sód [mg]: 1493 w tym NKT [g]: 36 Błonnik [g]: 33	
niedziela 05-07-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g ^l _{pszz} , g ^l _{lyt} /, 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, / * / Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Masło /m / Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2114 Węglowodany [g]: 315 Białko [g]: 77 w tym cukry [g]: 25 Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 1610 w tym NKT [g]: 27 Błonnik [g]: 47	
poniedziałek 06-07-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, *, g ^l _{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^l _{pszz} /, Masło 15 g /m / Ser topiony 60 g / m /, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ^l _{pszz} * /, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g		Chleb wielozairnisty 3 kromki /g ^l _{pszz} , g ^l _{lyt} , g ^l _{oww} , se, so, * /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Jajko 1 szt. /j/ , Masło 15 /m / Ogórek szklarniowy ¼ szt.		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 1953 Węglowodany [g]: 288 Białko [g]: 72 w tym cukry [g]: 34 Tłuszcz [g]: 74 Sód [mg]: 1462 w tym NKT [g]: 35 Błonnik [g]: 40	
wtorek 07-07-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} , m /, Bułka grahamka 1 szt. /g ^l _{pszz} , g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Masło /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g ^l _{pszz} m, j, g ^l _{pszz} * /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g ^l _{pszz} m *, /, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, g ^l _{pszz} * / Ziemniaki tłuczone 180 g, /m / Buraczki z cebulą 120		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ^l _{oww} , g ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 /m / Awokado 1/4		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2034 Węglowodany [g]: 274 Białko [g]: 79 w tym cukry [g]: 58 Tłuszcz [g]: 83 Sód [mg]: 1829 w tym NKT [g]: 34 Błonnik [g]: 34	
środa 08-07-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /g ^l _{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 ^l _{lyt} , g ^l _{pszz} /, Pasta z Fasoli 1 szt. / * /, Masło 15 /m / Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2262 Węglowodany [g]: 287 Białko [g]: 87 w tym cukry [g]: 42 Tłuszcz [g]: 105 Sód [mg]: 2132 w tym NKT [g]: 37 Błonnik [g]: 44	