

Jadłospis na 19.06-28.06.2026
Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 88,7085 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,86		Węglowodany [g]: 298,4 w tym cukry [g]: 49,54		Sód [mg]: 1620,11		Błonnik [g]: 35,4			
Energia [kcal]: 2193,705		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,8		Węglowodany [g/1000 kcal]: 136,0 w tym cukry [g/1000 kcal]: 22,6							
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 19-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ¹ _{owst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{rcct} /, Masło /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron 160g /g ¹ _{pszz} , j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Chleb wielozirnisty 3 kromki /g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{pszz} , g ¹ _{owst} , se, so,*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2352 Węglowodany [g]: 310 Białko [g]: 96 w tym cukry [g]: 60 Tłuszcz [g]: 93 Sód [mg]: 1337 w tym NKT [g]: 39 Błonnik [g]: 30						
sobota 20-06-2026	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 kalaflorem 300 ml /s, m,*/, Makarono pełnoziarnisty z sosem pomidorowym z ciecierzycą 300 g /g ¹ _{pszz} , s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{pszz} /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 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 21-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyvt} /, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*/ , se/, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s,m,*/, Kaszotto z warzywami 300 g ,*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{rcct} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1923 Węglowodany [g]: 285 Białko [g]: 61 w tym cukry [g]: 30 Tłuszcz [g]: 79 Sód [mg]: 1661 w tym NKT [g]: 27 Błonnik [g]: 43						
poniedziałek 22-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g ¹ _{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszz} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry / m/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ¹ _{rcct} */, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb wielozirnisty 3 kromki /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{owst} , se, so,*/, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/ , Masło 15 /m/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2208 Węglowodany [g]: 333 Białko [g]: 86 w tym cukry [g]: 31 Tłuszcz [g]: 75 Sód [mg]: 1461 w tym NKT [g]: 34 Błonnik [g]: 37						
wtorek 23-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{rcct} , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{rcct} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ¹ _{pszz} , m, j, g ¹ _{rcct} ,*/ /, Papryka ¼	Zupa brokułowa 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 _{owst} , g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{rcct} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 /m/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2034 Węglowodany [g]: 274 Białko [g]: 79 w tym cukry [g]: 58 Tłuszcz [g]: 84 Sód [mg]: 1829 w tym NKT [g]: 34 Błonnik [g]: 34						
środa 24-06-2026	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 _{lyvt} , g ¹ _{pszz} /, Pasta z Fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 /m/ Ogórek małosolny 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 25-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{rcct} , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{rcct} /, 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 _{lyvt} , g ¹ _{rcct} /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/, Masło 15 /m/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1900 Węglowodany [g]: 261 Białko [g]: 73 w tym cukry [g]: 46 Tłuszcz [g]: 78 Sód [mg]: 1849 w tym NKT [g]: 33 Błonnik [g]: 35						
piątek 26-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ¹ _{owst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{rcct} /, Masło /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s, m,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /g ¹ _{pszz} , j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Chleb wielozirnisty 3 kromki /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{owst} , se, so,*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 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 27-06-2026	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 kalaflorem 300 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ¹ _{rcct} , s,*/ Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{pszz} ,*/	Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{pszz} /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2113 Węglowodany [g]: 297 Białko [g]: 79 w tym cukry [g]: 53 Tłuszcz [g]: 82 Sód [mg]: 1495 w tym NKT [g]: 37 Błonnik [g]: 36						
niedziela 28-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ¹ _{owst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{rcct} /, Masło /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s, m,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /g ¹ _{pszz} , j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Chleb wielozirnisty 3 kromki /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lyvt} , g ¹ _{owst} , se, so,*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 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						