

Jadłospis na 09.06-18.06.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 54,61	Tłuszcz [g]: 79,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 26,01	Węglowodany [g]: 313,7 w tym cukry [g]: 63,02	Sód [mg]: 1368,4	Błonnik [g]: 33,3
Energia [kcal]: 2059,9		Białko [g/1000 kcal]: 26,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,6	Węglowodany [g/1000 kcal]: 152,3 w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,6		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / 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 _{łpsz} */, Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Marchewki mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2168 Białko [g]: 53,6 w tym cukry [g]: 79,5 Tłuszcz [g]: 83,1 Sód [mg]: 1490 w tym NKT [g]: 27,5 Błonnik [g]: 34,5	Węglowodany [g]: 333,9
środa 10-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / 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 _{łpsz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalaflor gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2006 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	Węglowodany [g]: 318,5
czwartek 11-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Hummus /se, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{łpsz} , s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /s, */, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1893 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	Węglowodany [g]: 281,7
piątek 12-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Ser wegański w plastrach 50 g Deser owocowy 1 szt.	Botwinka 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 _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1906 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	Węglowodany [g]: 308,1
sobota 13-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 150 g / Dżem 1 szt	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łpsz} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /s, g _{łpsz} j, */ Buraczki na gęsto 120 g /g _{łpsz} /	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Hummus /se/ Marchew mini 120g		Energia [kcal]: 2507 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	Węglowodany [g]: 331,3
niedziela 14-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / 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 _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2268 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	Węglowodany [g]: 359,4
poniedziałek 15-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{łpsz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g _{łpsz} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1784 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	Węglowodany [g]: 270
wtorek 16-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / 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 _{łpsz} */, Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Marchewki mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2168 Białko [g]: 53,6 w tym cukry [g]: 79,5 Tłuszcz [g]: 83,1 Sód [mg]: 1490 w tym NKT [g]: 27,5 Błonnik [g]: 34,5	Węglowodany [g]: 333,9
środa 17-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / 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 _{łpsz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalaflor gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2006 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	Węglowodany [g]: 318,5
czwartek 18-06-2026	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Hummus /se, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{łpsz} , s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /s, */, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1893 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	Węglowodany [g]: 281,7