

Jadłospis na 29.06-08.07.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 79,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 25,89		Węglowodany [g]: 311,7 w tym cukry [g]: 61,45		Sód [mg]: 1360,8		Błonnik [g]: 32,1		
Energia [kcal]: 2056,7		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,6		Węglowodany [g/1000 kcal]: 151,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 29,9						
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE					
poniedziałek 29-06-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1738	Węglowodany [g]: 257,9	Białko [g]: 51	w tym cukry [g]: 53,3	Tłuszcz [g]: 67,8	Sód [mg]: 1054
wtorek 30-06-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / 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, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 90 g /s, g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */, Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / 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	w tym cukry [g]: 79,5	Tłuszcz [g]: 83,1	Sód [mg]: 1490
środa 01-07-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Piers drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s, g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / 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	w tym cukry [g]: 52	Tłuszcz [g]: 66,7	Sód [mg]: 1467
czwartek 02-07-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Hummus /se, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> j,s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko pieczone 1 szt. /s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1893	Węglowodany [g]: 281,7	Białko [g]: 51,7	w tym cukry [g]: 68,8	Tłuszcz [g]: 77,8	Sód [mg]: 1091
piątek 03-07-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Ser wegański w plasterkach 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 <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / 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	w tym cukry [g]: 58,9	Tłuszcz [g]: 63,2	Sód [mg]: 1552,0
sobota 04-07-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / 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 <sup>1</sup> <sub>psst</sub> s,j,*/	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Salata 50 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2630	Węglowodany [g]: 334,7	Białko [g]: 56,8	w tym cukry [g]: 42,7	Tłuszcz [g]: 131,4	Sód [mg]: 1437
niedziela 05-07-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Sok marchewkowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */ Indyk w sosie jarzynowym 90 g Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / 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	w tym cukry [g]: 74	Tłuszcz [g]: 83,3	Sód [mg]: 1494
poniedziałek 06-07-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1784	Węglowodany [g]: 270	Białko [g]: 51,7	w tym cukry [g]: 53,8	Tłuszcz [g]: 68,2	Sód [mg]: 1066
wtorek 07-07-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / 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, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 90 g /s, g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */, Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / 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	w tym cukry [g]: 79,5	Tłuszcz [g]: 83,1	Sód [mg]: 1490
środa 08-07-2026	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / Masło 15 g /m/ Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Piers drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s, g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> / 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	w tym cukry [g]: 52	Tłuszcz [g]: 66,7	Sód [mg]: 1467
					Energia [kcal]: 21,38	Błonnik [g]: 30				