

Jadłospis na 19.06-28.06.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 2135,8		Białko [g]: 53,5	Tłuszcz [g]: 83,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 29,94	Węglowodany [g]: 323,5 w tym cukry [g]: 60,82	Sód [mg]: 1387,1	Błonnik [g]: 32,2
Energia [kcal]: 2135,8		Białko [g/1000 kcal]: 25,0	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 14,0	Węglowodany [g/1000 kcal]: 151,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 28,5		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 19-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Ser wegański w plasterach 50 g Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/ Makaron 160g /g _{psdz} ,/ z polewą truskawkową 200 g	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1928 Białko [g]: 42,2 Tłuszcz [g]: 53,7 w tym NKT [g]: 26,25	Węglowodany [g]: 338,0 w tym cukry [g]: 61,6 Sód [mg]: 1304,0 Błonnik [g]: 22,3
sobota 20-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 150 g Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{psdz} ,j,*/	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2630 Białko [g]: 56,8 Tłuszcz [g]: 131,4 w tym NKT [g]: 55,49	Węglowodany [g]: 334,7 w tym cukry [g]: 42,7 Sód [mg]: 1437 Błonnik [g]: 30,2
niedziela 21-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, m*/ Kasza jęczmienna 160 g /g _{psdz} */ Indyk w sosie jarzynowym 90 g Marchew mini gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2268 Białko [g]: 55,5 Tłuszcz [g]: 83,3 w tym NKT [g]: 26,77	Węglowodany [g]: 359,4 w tym cukry [g]: 74 Sód [mg]: 1494 Błonnik [g]: 37,6
poniedziałek 22-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{psdz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g _{psdz} ,j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Buraki gotowane 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1784 Białko [g]: 51,7 Tłuszcz [g]: 68,2 w tym NKT [g]: 15,8	Węglowodany [g]: 270 w tym cukry [g]: 53,8 Sód [mg]: 1066 Błonnik [g]: 30,9
wtorek 23-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / 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 _{psdz} */, Buraczki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Marchewki mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2168 Białko [g]: 53,6 Tłuszcz [g]: 83,1 w tym NKT [g]: 27,5	Węglowodany [g]: 333,9 w tym cukry [g]: 79,5 Sód [mg]: 1490 Błonnik [g]: 34,5
środa 24-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / 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 _{psdz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2006 Białko [g]: 60,3 Tłuszcz [g]: 66,7 w tym NKT [g]: 21,38	Węglowodany [g]: 318,5 w tym cukry [g]: 52 Sód [mg]: 1467 Błonnik [g]: 30
czwartek 25-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Hummus /se,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{psdz} ,j,s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g _{psdz} / 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 Tłuszcz [g]: 77,8 w tym NKT [g]: 20,33	Węglowodany [g]: 281,7 w tym cukry [g]: 68,8 Sód [mg]: 1091 Błonnik [g]: 36,3
piątek 26-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Ser wegański w plasterach 50 g Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, m*/, Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1906 Białko [g]: 51,6 Tłuszcz [g]: 63,2 w tym NKT [g]: 27,03	Węglowodany [g]: 308,1 w tym cukry [g]: 58,9 Sód [mg]: 1552,0 Błonnik [g]: 28,3
sobota 27-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 150 g / Dżem 1 szt. /Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{psdz} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /s, g _{psdz} ,j,*/ Buraczki na gęsto 120 g /g _{psdz} /	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Hummus /se/ Marchew mini 120g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2507 Białko [g]: 56,1 Tłuszcz [g]: 121,6 w tym NKT [g]: 52,1	Węglowodany [g]: 331,3 w tym cukry [g]: 42,9 Sód [mg]: 1476 Błonnik [g]: 34,6
niedziela 28-06-2026	Weka 100 g /g _{psdz} / Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Soczek owocowy 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 _{psdz} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2268 Białko [g]: 55,5 Tłuszcz [g]: 83,3 w tym NKT [g]: 26,77	Węglowodany [g]: 359,4 w tym cukry [g]: 74 Sód [mg]: 1494 Błonnik [g]: 37,6