

Jadłospis na 09.07-18.07.2026									
Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	2141,0	Białko [g]: 81,8		Tłuszcz [g]: 85,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,75	Węglowodany [g]: 294,1 w tym cukry [g]: 48,09		Sód [mg]: 1657,7		Błonnik [g]: 35,9
		Białko [g/1000 kcal]: 38,2		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,7	Węglowodany [g/1000 kcal]: 137,4 w tym cukry [g/1000 kcal]: 22,5				
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
czwartek 09-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀ ,g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ /, 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 ₁₅₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Masło 15 g /m/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1900 Białko [g]: 73 Tłuszcz [g]: 78 w tym NKT [g]: 33	Węglowodany [g]: 261 w tym cukry [g]: 46 Sód [mg]: 1849 Błonnik [g]: 35	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁₀₀ , */ Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀ ,g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j,*/ , Papryka 1/4 szt.		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Makaron 160 g /g ₁₀₀ , j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g		Chleb wielozairnisty 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ ,se,so,*/, Pasta z fasolii 1 szt. /*/, Masło 15 /m/ Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2352 Białko [g]: 96 Tłuszcz [g]: 93 w tym NKT [g]: 39	Węglowodany [g]: 310 w tym cukry [g]: 60 Sód [mg]: 1337 Błonnik [g]: 30	
	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁₀₀ , */, Bułka pszenna 1 szt. /g ₁₀₀ ,m/, Masło 15 g /m/, Serek homo. 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 ₁₀₀ , s,*/ Buraczki na gęsto 120 g /g ₁₀₀ ,*/		Chleb razowy 3 kromki /g ₁₅₀ , g ₁₀₀ /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2113 Białko [g]: 79 Tłuszcz [g]: 82 w tym NKT [g]: 37	Węglowodany [g]: 297 w tym cukry [g]: 53 Sód [mg]: 1495 Błonnik [g]: 36	
	Chleb pszenny 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₅₀ /, 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 ₁₅₀ , g ₁₀₀ /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło /m/ Papryka ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1923 Białko [g]: 61 Tłuszcz [g]: 79 w tym NKT [g]: 27	Węglowodany [g]: 285 w tym cukry [g]: 30 Sód [mg]: 1661 Błonnik [g]: 43	
poniedziałek 13-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g ₁₀₀ / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁₀₀ /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g /m/, Sałata lodowa 50 g		Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s,g ₁₀₀ ,*/ Wegetariańskie łazanki z soczewicą 400 g /g ₁₀₀ ,*/		Chleb wielozairnisty 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ ,se,so,*/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/ ,Masło 15 /m/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2253 Białko [g]: 89 Tłuszcz [g]: 75 w tym NKT [g]: 34	Węglowodany [g]: 339 w tym cukry [g]: 32 Sód [mg]: 1468 Błonnik [g]: 38	
	Kawa zbożowa 200 ml /g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀ , g ₁₅₀ , g ₁₀₀ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ₁₀₀ , m, j,g ₁₀₀ , */ ,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g ₁₀₀ , m */, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, g ₁₀₀ ,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Buraczki z cebulą 120		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁₀₀ , g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ /, Jaja 2 szt. /j/, Masło 15 g /m/, Awokado 1/4 st.	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2034 Białko [g]: 79 Tłuszcz [g]: 83 w tym NKT [g]: 34	Węglowodany [g]: 274 w tym cukry [g]: 58 Sód [mg]: 1829 Błonnik [g]: 34	
środa 15-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłąną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g ₁₀₀ , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plaster /m/, Papryka ½ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s,m,*/, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami 150 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, /m/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /g ₁₅₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z Fasoli 1 szt. /*/, Masło 15 g /m/ Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2262 Białko [g]: 87 Tłuszcz [g]: 105 w tym NKT [g]: 37	Węglowodany [g]: 287 w tym cukry [g]: 42 Sód [mg]: 2132 Błonnik [g]: 44	
	Kawa zbożowa 200 ml /g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀ ,g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Rosół jarski z makaronem 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jajko sadzone 1 szt./j/ Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 3 kromki /g ₁₅₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Masło 15 g/m/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1912 Białko [g]: 75 Tłuszcz [g]: 76 w tym NKT [g]: 35	Węglowodany [g]: 265 w tym cukry [g]: 46 Sód [mg]: 1841 Błonnik [g]: 35	
piątek 17-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁₀₀ , */ Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀ ,g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */ , Papryka ½		Botwinka 300 ml /s, m, */ Naleśniki z serem 2 szt. /g ₁₀₀ , j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Chleb wielozairnisty 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₅₀ ,g ₁₀₀ ,se,so,*/, Pasta z fasolii 1 /*/, Masło 15 /m/ Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2483 Białko [g]: 98 Tłuszcz [g]: 105 w tym NKT [g]: 46	Węglowodany [g]: 315 w tym cukry [g]: 61 Sód [mg]: 1472 Błonnik [g]: 31	
	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁₀₀ , */, Bułka pszenna 1 szt. /g ₁₀₀ ,m/, Masło 15 g/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 ₁₀₀ , s,*/		Chleb razowy 3 kromki /g ₁₅₀ , g ₁₀₀ /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt. Masło 15 g/m/,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2178 Białko [g]: 83 Tłuszcz [g]: 82 w tym NKT [g]: 36	Węglowodany [g]: 308 w tym cukry [g]: 53 Sód [mg]: 1493 Błonnik [g]: 33	