

Jadłospis na 09.07-18.07.2026									
Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2093,7	Białko [g]: 53,05		Tłuszcz [g]: 82,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 29,29		Węglowodany [g]: 314,5 w tym cukry [g]: 60,25		Sód [mg]: 1345,6		Błonnik [g]: 31,9
	Białko [g/1000 kcal]: 25,3		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 14,0		Węglowodany [g/1000 kcal]: 150,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 28,8				
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 09-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszt} ,s, */,		Weka 100 g /g _{pszt} /		Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1893	Węglowodany [g]: 281,7
	Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 51,7	w tym cukry [g]: 68,8
	Hummus /se, */		Udko pieczone 1 szt. /s,*/,		Pasta z zielonego groszku 130 g /*/			Tłuszcz [g]: 77,8	Sód [mg]: 1091
	Soczek owocowy 1 szt.		Marchew gotowana 120 g		Fasolka szparagowa 120 g			w tym NKT [g]: 20,33	Błonnik [g]: 36,3
piątek 10-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/		Weka 100 g /g _{pszt} /		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1928	Węglowodany [g]: 338,0
	Masło 15 g /m/		Makaron 160 g /g _{pszt} , i/ z polewą truskawkową 150 g		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 42,2	w tym cukry [g]: 61,6
	Ser wegański w plastrach 50 g				Pasta z kukinii 1 szt. /*/			Tłuszcz [g]: 53,7	Sód [mg]: 1304,0
	Deser owocowy 1 szt.				Cukinia 120 g			w tym NKT [g]: 26,25	Błonnik [g]: 22,3
sobota 11-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s, */,		Weka 100 g /g _{pszt} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2507	Węglowodany [g]: 331,3
	Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna 160 g /g _{pszt} , */		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 56,1	w tym cukry [g]: 42,9
	Ser wegański kremowy 150 g /		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /s, g _{pszt} , i, */		Hummus /se/			Tłuszcz [g]: 121,6	Sód [mg]: 1476
	Dżem 1 szt		Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszt} /		Marchew mini 120g			w tym NKT [g]: 52,1	Błonnik [g]: 34,6
niedziela 12-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */		Weka 100 g /g _{pszt} /		Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2268	Węglowodany [g]: 359,4
	Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna 160 g /g _{pszt} , */		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 55,5	w tym cukry [g]: 74
	Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Indy w sosie jarzynowym 90 g		Pasta z kukinii 1 szt. /*/			Tłuszcz [g]: 83,3	Sód [mg]: 1494
	Sok marchewkowy 1 szt.		Marchew mini gotowana 120 g		Cukinia 120 g			w tym NKT [g]: 26,77	Błonnik [g]: 37,6
poniedziałek 13-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pszt} , */,		Weka 100 g /g _{pszt} /		Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1738	Węglowodany [g]: 257,9
	Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 51	w tym cukry [g]: 53,3
	Hummus 1 szt. /se/,		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g _{pszt} , i, s, */		Pasta z kukinii 1 szt. /*/			Tłuszcz [g]: 67,8	Sód [mg]: 1054
	Deser owocowy 1 szt.		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Buraki gotowane 120 g			w tym NKT [g]: 15,72	Błonnik [g]: 28,6
wtorek 14-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s, */,		Weka 100 g /g _{pszt} /		Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2168	Węglowodany [g]: 333,9
	Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 53,6	w tym cukry [g]: 79,5
	Pasta z kukinii 1 szt. /*/,		Bitka schabowa w sosie jarzynowym 90 g /s, g _{pszt} , */,		Pasta z fasoli 1 szt. /*/			Tłuszcz [g]: 83,1	Sód [mg]: 1490
	Soczek owocowy 1 szt.		Buraczki gotowane 120 g		Marchewki mini 120g			w tym NKT [g]: 27,5	Błonnik [g]: 34,5
środa 15-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/		Weka 100 g /g _{pszt} /		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2006	Węglowodany [g]: 318,5
	Masło 15 g /m/		Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s,g _{pszt} , */		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 60,3	w tym cukry [g]: 52
	Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /*/		Ziemniaki tłuczone 180 g		Pasta z kukinii 1 szt. /*/			Tłuszcz [g]: 66,7	Sód [mg]: 1467
	Deser owocowy 1 szt.		Kalafior gotowany 120 g		Marchew mini 120g			w tym NKT [g]: 21,38	Błonnik [g]: 30
czwartek 16-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszt} ,s, */,		Weka 100 g /g _{pszt} /		Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1893	Węglowodany [g]: 281,7
	Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 51,7	w tym cukry [g]: 68,8
	Hummus /se, */		Udko pieczone 1 szt. /s,*/,		Pasta z zielonego groszku 130 g /*/			Tłuszcz [g]: 77,8	Sód [mg]: 1091
	Soczek owocowy 1 szt.		Marchew gotowana 120 g		Fasolka szparagowa 120 g			w tym NKT [g]: 20,33	Błonnik [g]: 36,3
piątek 17-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Barszcz czerwony 300 ml /s, */,		Weka 100 g /g _{pszt} /		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1906	Węglowodany [g]: 308,1
	Masło 15 g /m/		Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 51,6	w tym cukry [g]: 58,9
	Ser wegański w plastrach 50 g		Ziemniaki gotowane 180 g		Pasta z kukinii 1 szt. /*/			Tłuszcz [g]: 63,2	Sód [mg]: 1552,0
	Deser owocowy 1 szt.		Jarzynka gotowana 120 g /s/		Cukinia 120 g			w tym NKT [g]: 27,03	Błonnik [g]: 28,3
sobota 18-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s,*/,		Weka 100 g /g _{pszt} /		Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2630	Węglowodany [g]: 334,7
	Masło 15 g /m/		Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszt} ,s,i, */		Masło 15 g /m/			Białko [g]: 56,8	w tym cukry [g]: 42,7
	Ser wegański kremowy 150 g				Hummus 1 szt. /se/			Tłuszcz [g]: 131,4	Sód [mg]: 1437
	Deser owocowy 1 szt.				Salata 50 g			w tym NKT [g]: 55,49	Błonnik [g]: 30,2