

Jadłospis na 19.07-28.07.2026									
Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2116,291	Białko [g]: 81,8686		Tłuszcz [g]: 83,7975 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,60	Węglowodany [g]: 295,7 w tym cukry [g]: 43,85		Sód [mg]: 1681,78		Błonnik [g]: 38,3	
	Białko [g/1000 kcal]: 38,7		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,9	Węglowodany [g/1000 kcal]: 139,7 w tym cukry [g/1000 kcal]: 20,7					
	Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE
niedziela 19-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gł _{pszz} gł _{tyt} /, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s/, Risotto z warzywami 300 g /*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /gł _{tyt} gł _{gcc} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło /m/ Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2114 Węglowodany [g]: 315 Białko [g]: 77 w tym cukry [g]: 25 Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 1610 w tym NKT [g]: 27 Błonnik [g]: 47
poniedziałek 20-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gł _{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, gł _{pszz} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g /m/, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gł _{gcc} */, Groszek zasmażany z czoskiem 150 /m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wielozairnisty 3 kromki /gł _{pszz} gł _{tyt} gł _{ows} 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]: 1953 Węglowodany [g]: 288 Białko [g]: 72 w tym cukry [g]: 34 Tłuszcz [g]: 74 Sód [mg]: 1462 w tym NKT [g]: 35 Błonnik [g]: 40
wtorek 21-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gł _{tyt} gł _{gcc} m/, Bułka grahamka 1 szt. /gł _{pszz} gł _{tyt} gł _{gcc} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gł _{pszz} m, j.gł _{gcc} */,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gł _{pszz} m */, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, gł _{ows} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Buraczki z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gł _{ows} gł _{tyt} gł _{gcc} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 /m/ Awokado ¼ szt.		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2034 Węglowodany [g]: 274 Białko [g]: 79 w tym cukry [g]: 58 Tłuszcz [g]: 83 Sód [mg]: 1829 w tym NKT [g]: 34 Błonnik [g]: 34
środa 22-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gł _{ps} m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami 150 g /so,se,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g Surówka z kapusty białej 120 g /go,*/		Chleb razowy 3 kromki /so, gł _{tyt} gł _{ps} /, Pasta z Fasoli 1 szt. /*/,Masło 15 /m/ Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2262 Węglowodany [g]: 287 Białko [g]: 87 w tym cukry [g]: 42 Tłuszcz [g]: 105 Sód [mg]: 2132 w tym NKT [g]: 37 Błonnik [g]: 44
czwartek 23-07-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gł _{pszz} gł _{tyt} gł _{gcc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Jajko sadzone 1 szt./j/ Marchewka tarta z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 3 kromki /gł _{tyt} gł _{gcc} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Masło 15 /m/ Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1900 Węglowodany [g]: 261 Białko [g]: 73 w tym cukry [g]: 46 Tłuszcz [g]: 78 Sód [mg]: 1849 w tym NKT [g]: 33 Błonnik [g]: 35
piątek 24-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gł _{ows} */ Bułka grahamka 1 szt. /gł _{pszz} gł _{tyt} gł _{gcc} /, Masło /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */, Papryka ¼ szt.		Botwinka 300 ml /s,m, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gł _{pszz} j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Chleb wielozairnisty 3 kromki /gł _{pszz} gł _{tyt} gł _{ows} se,so,*/, Pasta z fasoli 1 /*/, Masło 15 g /m/ Roszpinka 10 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2466,0 Węglowodany [g]: 312,8 Białko [g]: 99,0 w tym cukry [g]: 72,0 Tłuszcz [g]: 103,0 Sód [mg]: 1468,0 w tym NKT [g]: 42,2 Błonnik [g]: 28,6
sobota 25-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gł _{pszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /gł _{ps} m/, Masło /m/, Serek homogenizowany 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 /gł _{gcc} s,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gł _{ps} ,*/		Chleb razowy 3 kromki /so, gł _{tyt} gł _{ps} /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2113 Węglowodany [g]: 297 Białko [g]: 79 w tym cukry [g]: 53 Tłuszcz [g]: 82 Sód [mg]: 1495 w tym NKT [g]: 37 Błonnik [g]: 36
niedziela 26-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gł _{pszz} gł _{tyt} /, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z warzywami 300 g ./ */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /gł _{tyt} gł _{gcc} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/ Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skr owocowy 1 szt.		Energia [kcal]: 2198 Węglowodany [g]: 321 Białko [g]: 92 w tym cukry [g]: 30 Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 1676 w tym NKT [g]: 27 Błonnik [g]: 47
poniedziałek 27-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gł _{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, gł _{pszz} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, gł _{pszz} */, Wegetariańskie łazanki z soczewicą 400 g /gł _{pszz} */		Chleb wielozairnisty 3 kromki /gł _{pszz} gł _{tyt} gł _{ows} 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 Węglowodany [g]: 339 Białko [g]: 89 w tym cukry [g]: 32 Tłuszcz [g]: 75 Sód [mg]: 1468 w tym NKT [g]: 34 Błonnik [g]: 38
wtorek 28-07-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gł _{pszz} gł _{tyt} gł _{gcc} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gł _{pszz} m, j.gł _{gcc} */,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gł _{pszz} m */, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, gł _{pszz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Buraczki z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gł _{ows} gł _{tyt} gł _{gcc} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 /m/ Awokado ¼ szt.		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1870 Węglowodany [g]: 262,4 Białko [g]: 71 w tym cukry [g]: 46,4 Tłuszcz [g]: 75,8 Sód [mg]: 1829 w tym NKT [g]: 29,7 Błonnik [g]: 34