

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026									
Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2144,866		Białko [g]: 82,8743		Tłuszcz [g]: 85,319 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,49		Węglowodany [g]: 300,4 w tym cukry [g]: 45,4		Sód [mg]: 1639,27	Blonnik [g]: 39,8
				Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,1		Węglowodany [g/1000 kcal]: 140,0 w tym cukry [g/1000 kcal]: 21,2			
	Data	Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 29-07-2026		Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15g /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, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lytr} g _{pszz} /, Pasta z Fasoli 1 szt. /*/,Masło 15 g /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	Blonnik [g]: 44
czwartek 30-07-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytr} g _{lyccz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytr} g _{lyccz} /, 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 z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytr} g _{lyccz} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Masło 15 g /m/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1912	Węglowodany [g]: 288
								Białko [g]: 79	w tym cukry [g]: 34
								Tłuszcz [g]: 71	Sód [mg]: 1462
								w tym NKT [g]: 35	Blonnik [g]: 40
piątek 31-07-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowss} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytr} g _{lyccz} /, Masło /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j,*/, Papryka ½ szt.		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Makaron 160 g /g _{pszz} j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g		Chleb wielozirnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytr} g _{lowss} se,so,*/, Pasta z fasoli 1 /*/, Masło 15 /m/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2352	Węglowodany [g]: 310
								Białko [g]: 96	w tym cukry [g]: 60
								Tłuszcz [g]: 93	Sód [mg]: 1337
								w tym NKT [g]: 39	Blonnik [g]: 30
sobota 01-08-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiozem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym z ciecierzycą 300 g /g _{pszz} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lytr} g _{pszz} /, Jajko 2 szt. /j/, Masło 15 g /m/ Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2178	Węglowodany [g]: 308
								Białko [g]: 83	w tym cukry [g]: 53
								Tłuszcz [g]: 82	Sód [mg]: 1493
								w tym NKT [g]: 36	Blonnik [g]: 33
niedziela 02-08-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lytr} /, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix салат 10 g		Botwinka 300 ml /s,*/, Risotto z warzywami 300 g /s, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytr} g _{lyccz} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Papryka ½ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2114	Węglowodany [g]: 315
								Białko [g]: 80	w tym cukry [g]: 25
								Tłuszcz [g]: 81	Sód [mg]: 1610
								w tym NKT [g]: 27	Blonnik [g]: 47
poniedziałek 03-08-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,* g _{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plaster /m/, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{lyccz} */, Groszek zasmażany z czoskiem 150 /m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wielozirnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytr} g _{lowss} 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	Blonnik [g]: 40
wtorek 04-08-2026		Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytr} g _{lyccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j,g _{lyccz} */ ,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{pszz} m */, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, g _{pszz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Buraczki z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowss} g _{lytr} g _{lyccz} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 /m/ Awokado ½ szt.	Brzoskwinia 1 szt. jogurt owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2344	Węglowodany [g]: 332,5
								Białko [g]: 98	w tym cukry [g]: 55
								Tłuszcz [g]: 89	Sód [mg]: 1829
								w tym NKT [g]: 34,8	Blonnik [g]: 41,4
środa 05-08-2026		Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło /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, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lytr} g _{pszz} /, 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	Blonnik [g]: 44
czwartek 06-08-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytr} g _{lyccz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytr} g _{lyccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Rosół jarski z makarone bezglutenowym 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Jajko sadzone 1 szt. /j/ Marchewka tarta z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytr} g _{lyccz} /, 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]: 76	w tym cukry [g]: 46
								Tłuszcz [g]: 72	Sód [mg]: 1849
								w tym NKT [g]: 33	Blonnik [g]: 35
piątek 07-08-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowss} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytr} g _{lyccz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ½		Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt naturalny 1 szt. /m/ /		Chleb wielozirnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytr} g _{lowss} se,so,*/, Pasta z fasolii 1 /*/, Masło 15 g /m/ Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2172,0	Węglowodany [g]: 328,5
								Białko [g]: 72,0	w tym cukry [g]: 63,2
								Tłuszcz [g]: 82,2	Sód [mg]: 1086,0
								w tym NKT [g]: 31,3	Blonnik [g]: 42,8
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.									