

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026									
Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2042,9	Białko [g]: 53,54		Tłuszcz [g]: 77,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 26,23	Węglowodany [g]: 313,2 w tym cukry [g]: 59,92		Sód [mg]: 1345,9		Błonnik [g]: 31,6	
	Białko [g/1000 kcal]: 26,2		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 37,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,8	Węglowodany [g/1000 kcal]: 153,3 w tym cukry [g/1000 kcal]: 29,3					
	Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
środa 29-07-2026	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 cukinii 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	66,7	Sód [mg]:	1467	
	Deser owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g /*/	Marchew mini gotowana 120g /*/		w tym NKT [g]:	21,38	Błonnik [g]:	30	
czwartek 30-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszt} ,s, */	Weka 100 g /g _{pszt} /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	1893	Węglowodany [g]:	281,7	
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,	Masło 15 g /m/		Białko [g]:	51,7	w tym cukry [g]:	68,8	
	Hummus /se, */	Udko pieczone 1 szt. /*/,	Pasta z zielonego groszku 130 g /*/		Tłuszcz [g]:	77,8	Sód [mg]:	1091	
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 120 g /*/	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		w tym NKT [g]:	20,33	Błonnik [g]:	36,3	
piątek 31-07-2026	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} /j/ z polewą truskawkową 150 g	Masło 15 g /m/		Białko [g]:	42,2	w tym cukry [g]:	61,6	
	Ser wegański 2 plastry		Pasta z cukinii 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 01-08-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g _{pszt} /	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2630	Węglowodany [g]:	334,7	
	Masło 15 g /m/	Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszt} ,s,j,*/	Masło 15 g /m/		Białko [g]:	56,8	w tym cukry [g]:	42,7	
	Ser wegański kremowy 1 szt.		Hummus 1 szt. /se,*/		Tłuszcz [g]:	131,4	Sód [mg]:	1437	
	Soczek owocowy 1 szt.		Salata lodowa 50 g		w tym NKT [g]:	55,49	Błonnik [g]:	30,2	
niedziela 02-08-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /	Botwinka 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 _{jęcz} */	Masło 15 g /m/		Białko [g]:	55,5	w tym cukry [g]:	74	
	Pasta z fasoli 1 szt. /*/,	Indyk w sosie jarzynowym 90 g /g _{pszt} s,*/	Pasta z cukinii 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	83,3	Sód [mg]:	1494	
	Soczek owocowy 1 szt.	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Cukinia gotowana 120 g /*/		w tym NKT [g]:	26,77	Błonnik [g]:	37,6	
poniedziałek 03-08-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{jęcz} */	Weka 100 g /g _{pszt} /	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	1784	Węglowodany [g]:	270	
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g ,	Masło 15 g /m/		Białko [g]:	51,7	w tym cukry [g]:	53,8	
	Hummus 1 szt. /se,*/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g _{pszt} j,s, */	Pasta z cukinii 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	68,2	Sód [mg]:	1066	
	Deser owocowy 1 szt.	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Buraki gotowane 120 g		w tym NKT [g]:	15,8	Błonnik [g]:	30,9	
wtorek 04-08-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /	Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g _{pszt} /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	2168	Węglowodany [g]:	333,9	
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,	Masło 15g /m/		Białko [g]:	53,6	w tym cukry [g]:	79,5	
	Pasta z cukinii 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 gotowana 120g /*/		w tym NKT [g]:	27,5	Błonnik [g]:	34,5	
środa 05-08-2026	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 cukinii 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	66,7	Sód [mg]:	1467	
	Deser owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g /*/	Marchew mini gotowana 120g /*/		w tym NKT [g]:	21,38	Błonnik [g]:	30	
czwartek 06-08-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszt} ,j,s, */	Weka 100 g /g _{pszt} /	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]:	1893	Węglowodany [g]:	281,7	
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,	Masło 15 g /m/		Białko [g]:	51,7	w tym cukry [g]:	68,8	
	Hummus /se, */	Udko pieczone 1 szt. /*/,	Pasta z zielonego groszku 130 g /*/		Tłuszcz [g]:	77,8	Sód [mg]:	1091	
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 120 g /*/	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		w tym NKT [g]:	20,33	Błonnik [g]:	36,3	
piątek 07-08-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /	Barszcz czerwony 300 ml /s, */	Weka 100 g /g _{pszt} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1853	Węglowodany [g]:	295,1	
	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]:	46	
	Ser wegański 3 plastry	Ziemniaki gotowane 180 g	Pasta z cukinii 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	63,2	Sód [mg]:	1552,0	
	Deser owocowy 1 szt.	Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Cukinia gotowana 120 g /*/		w tym NKT [g]:	27,03	Błonnik [g]:	28,3	

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.