

Jadłospis na 19.07-28.07.2026							
Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
Energia [kcal]: 2070,6		Białko [g]: 54,06	Tłuszcz [g]: 79,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 26,09	Węglowodany [g]: 315,4 w tym cukry [g]: 63,67	Sód [mg]: 1367,4	Błonnik [g]: 33,3	
		Białko [g/1000 kcal]: 26,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,6	Węglowodany [g/1000 kcal]: 152,3 w tym cukry [g/1000 kcal]: 30,7			
	Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 19-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. *// Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s,*// Ryż biały 160 g /*/ Indyk w sosie jarzynowym 90 g /s, glpsz, j, */ Marchew mini gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2268 Białko [g]: 55,5 w tym cukry [g]: 74 Tłuszcz [g]: 83,3 Sód [mg]: 1494 w tym NKT [g]: 26,77	Węglowodany [g]: 359,4 Białko [g]: 74 Sód [mg]: 1494 Błonnik [g]: 37,6	
poniedziałek 20-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*// Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{jczw} *// Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /s, gl _{psw} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Buraki gotowane 120 g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1784 Białko [g]: 51,7 w tym cukry [g]: 53,8 Tłuszcz [g]: 68,2 Sód [mg]: 1066 w tym NKT [g]: 15,8	Węglowodany [g]: 270 Białko [g]: 53,8 Sód [mg]: 1066 Błonnik [g]: 30,9	
wtorek 21-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s, *// Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 90 g /s, gl _{psw} *// Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. *// Marchewki mini 120g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2168 Białko [g]: 53,6 w tym cukry [g]: 79,5 Tłuszcz [g]: 83,1 Sód [mg]: 1490 w tym NKT [g]: 27,5	Węglowodany [g]: 333,9 Białko [g]: 79,5 Sód [mg]: 1490 Błonnik [g]: 34,5	
środa 22-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. *// Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s,gl _{psw} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Marchew mini 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2006 Białko [g]: 60,3 w tym cukry [g]: 52 Tłuszcz [g]: 66,7 Sód [mg]: 1467 w tym NKT [g]: 21,38	Węglowodany [g]: 318,5 Białko [g]: 52 Sód [mg]: 1467 Błonnik [g]: 30	
czwartek 23-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Hummus /se, *// Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1psw} j,s, *// Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko pieczone 1 szt. /s,*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1893 Białko [g]: 51,7 w tym cukry [g]: 68,8 Tłuszcz [g]: 77,8 Sód [mg]: 1091 w tym NKT [g]: 20,33	Węglowodany [g]: 281,7 Białko [g]: 68,8 Sód [mg]: 1091 Błonnik [g]: 36,3	
piątek 24-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Ser wegański w plasterach 50 g Deser owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s, *// Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1906 Białko [g]: 51,6 w tym cukry [g]: 58,9 Tłuszcz [g]: 63,2 Sód [mg]: 1552,0 w tym NKT [g]: 27,03	Węglowodany [g]: 308,1 Białko [g]: 58,9 Sód [mg]: 1552,0 Błonnik [g]: 28,3	
sobota 25-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 150 g / Dżem 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml / s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1jczw} *// Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /s, gl _{psw} j, */ Buraczki na gęsto 120 g /glpsz,*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Hummus /se/ Marchew mini 120g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2507 Białko [g]: 56,1 w tym cukry [g]: 42,9 Tłuszcz [g]: 121,6 Sód [mg]: 1476 w tym NKT [g]: 52,1	Węglowodany [g]: 331,3 Białko [g]: 42,9 Sód [mg]: 1476 Błonnik [g]: 34,6	
niedziela 26-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. *// Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, *// Ryż biały 160 g /*/ Indyk w sosie jarzynowym 90 g /s, glpsz, */ Marchew mini gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2268 Białko [g]: 55,5 w tym cukry [g]: 74 Tłuszcz [g]: 83,3 Sód [mg]: 1494 w tym NKT [g]: 26,77	Węglowodany [g]: 359,4 Białko [g]: 74 Sód [mg]: 1494 Błonnik [g]: 37,6	
poniedziałek 27-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl _{psw} *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g _{1psw} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Buraki gotowane 120 g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1738 Białko [g]: 51 w tym cukry [g]: 53,3 Tłuszcz [g]: 67,8 Sód [mg]: 1054 w tym NKT [g]: 15,72	Węglowodany [g]: 257,9 Białko [g]: 53,3 Sód [mg]: 1054 Błonnik [g]: 28,6	
wtorek 28-07-2026	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 90 g /s, gl _{psw} *// Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /g _{1psd} / Masło 15g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. *// Marchewki mini 120g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2168 Białko [g]: 53,6 w tym cukry [g]: 79,5 Tłuszcz [g]: 83,1 Sód [mg]: 1490 w tym NKT [g]: 27,5	Węglowodany [g]: 333,9 Białko [g]: 79,5 Sód [mg]: 1490 Błonnik [g]: 34,5	