Jadłospis na 18.08-27.08.2026

Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 79,9188	Tłuszcz [g]: 83,652 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 33,40	Węglowodany [g]: 291,4 *w tym cukry [g]:* 43,68	Sód [mg]: 1721,76	Błonnik [g]: 39,4
Energia [kcal]: 2081,566	Białko [g/1000 kcal]: 38,4	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,2 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 16,0	Węglowodany [g/1000 kcal]: 140,0 *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 21,0		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 18-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl$_{psz}$, m, j,gl$_{jęcz}$,* /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl$_{psz}$, m */, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Buraczki z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, 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 19-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /glpsz, m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 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, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, 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 20-08-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$,gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, 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 / gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, 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 21-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl$_{ows}$, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$,gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, Masło /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s,m, */ Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Chleb wielozairnisty 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$,gl$_{ows}$,se,so,*/, Pasta z fasolii 1 /*/, Masło 15 /m/ Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2126,0 Węglowodany [g]: 318,5 Białko [g]: 67,1 *w tym cukry [g]: 63,0* Tłuszcz [g]: 81,9 Sód [mg]: 1081,0 *w tym NKT [g]: 31,2* Błonnik [g]: 40,2
sobota 22-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl$_{psz}$, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$,m/, Masło /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s,m, */, Kasza jęczmienna z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /gl$_{jęcz}$, s,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$,*/	Chleb razowy 3 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, 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 23-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z warzywami 300 g ,/gl$_{jęcz}$, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr 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 24-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl$_{psz}$/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g / m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$, */, Wegetariański bigos z soczewicą 400 g /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$,gl$_{ows}$,se,so,*/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 /m/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2138 Węglowodany [g]: 319 Białko [g]: 86 *w tym cukry [g]: 22* Tłuszcz [g]: 74 Sód [mg]: 1732 *w tym NKT [g]: 34* Błonnik [g]: 40
wtorek 25-08-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl$_{psz}$, m, j,gl$_{jęcz}$,* /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl$_{psz}$, m */, Kotlet z kukurydzy i papryki 2 szt. /j, gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Buraczki z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, 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
środa 26-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /glpsz, m/, Masło /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 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, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, 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 27-08-2026	Kakao na mleku 200 ml /*,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$,gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, 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 /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, 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* Błonnik [g]: 40

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

Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka