Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026

Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 80,9048	Tłuszcz [g]: 81,5465 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 33,35	Węglowodany [g]: 302,5 *w tym cukry [g]:* 42,43	Sód [mg]: 1597,69	Błonnik [g]: 40,5
Energia [kcal]: 2107,374	Białko [g/1000 kcal]: 38,4	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,7 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 15,8	Węglowodany [g/1000 kcal]: 143,5 *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 20,1		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
sobota 08-08-2026	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 09-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s,*/, Risotto z warzywami 300 g /s, */ 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./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* Błonnik [g]: 47
poniedziałek 10-08-2026	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, /m/	Chleb wielozairnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{owsz},se,so,*/, Pasta z cukini z soczewicą 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/ ,Masło 15 /m/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia: 2138,1 Węglowodany: 319,18 Białko: 85,6 *w tym cukry: 32,1* Tłuszcz: 74,4 Sód 1731,65 *w tym NKT: 34,113* Błonnik: 40,27
wtorek 11-08-2026	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_{owsz}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 /m/ Awokado ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2034,0 Węglowodany [g]: 274,0 Białko [g]: 79,0 *w tym cukry [g]: 58,0* Tłuszcz [g]: 83,0 Sód [mg]: 1829,20 *w tym NKT [g]: 34* Błonnik [g]: 34,0
środa 12-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15g /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 gotowane 180 g, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, 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* Błonnik [g]: 44
czwartek 13-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$,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 cukini 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
piątek 14-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{owsz}, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz},$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło 15 g/m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt naturalny 1 szt. /m/ /	Chleb wielozairnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{owsz},se,so,*/, Pasta z fasoli 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* Błonnik [g]: 42,8
sobota 15-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło 15 g /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym z ciecierzycą 300 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, 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* Błonnik [g]: 33
niedziela 16-08-2026	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 17-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl_{psz}/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 /m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wielozairnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{owsz},se,so,*/, Pasta z cukini 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

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