Jadłospis na 28.08-06.09.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 57,74	Tłuszcz [g]: 78,02 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 27,71	Węglowodany [g]: 315,7 *w tym cukry [g]:* 51,2	Sód [mg]: 1383,1	Błonnik [g]: 59,1
Energia [kcal]: 2075,4	Białko [g/1000 kcal]: 27,8	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 37,6 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 13,4	Węglowodany [g/1000 kcal]: 152,1 *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 24,7		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 28-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser wegański w plastrach 50 g Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1906 Białko [g]: 51,6 Tłuszcz [g]: 63,2 *w tym NKT [g]: 27,03*	Węglowodany [g]: 308,1 *w tym cukry [g]: 58,9* Sód [mg]: 1552,0 Błonnik [g]: 28,3		
sobota 29-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl_{psz},s,j,*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/ Sałata lodowa 50 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2630 Białko [g]: 56,8 Tłuszcz [g]: 131,4 *w tym NKT [g]: 55,49*	Węglowodany [g]: 334,7 *w tym cukry [g]: 42,7* Sód [mg]: 1437 Błonnik [g]: 30,2		
niedziela 30-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */ Indyk w sosie jarzynowym 90 g /gl_{psz}, s,*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia gotowana 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2268 Białko [g]: 55,5 Tłuszcz [g]: 83,3 *w tym NKT [g]: 26,77*	Węglowodany [g]: 359,4 *w tym cukry [g]: 74* Sód [mg]: 1494 Błonnik [g]: 37,6		
poniedziałek 31-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g , Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /gl_{psz}, j,s, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Buraki gotowane 120 g	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1784 Białko [g]: 51,7 Tłuszcz [g]: 68,2 *w tym NKT [g]: 15,8*	Węglowodany [g]: 270 *w tym cukry [g]: 53,8* Sód [mg]: 1066 Błonnik [g]: 30,9		
wtorek 01-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ 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_{psz},*/, Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Marchewki mini 120g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2112 Białko [g]: 56,2 Tłuszcz [g]: 79,3 *w tym NKT [g]: 27,5*	Węglowodany [g]: 323,4 *w tym cukry [g]: 72,2* Sód [mg]: 1485 Błonnik [g]: 32,2		
środa 02-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus /se, */ Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s,gl_{psz},*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1990 Białko [g]: 59 Tłuszcz [g]: 66,5 *w tym NKT [g]: 21,1*	Węglowodany [g]: 315,6 *w tym cukry [g]: 51,9* Sód [mg]: 1467 Błonnik [g]: 296		
czwartek 03-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus /se, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 60,3 Tłuszcz [g]: 82,9 *w tym NKT [g]: 26,8*	Węglowodany [g]: 294,6 *w tym cukry [g]: 38,3* Sód [mg]: 1371 Błonnik [g]: 38,2		
piątek 04-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser wegański 3 plastry Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/ Ziemniaki gotowane 180 g Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1853 Białko [g]: 51,6 Tłuszcz [g]: 63,2 *w tym NKT [g]: 27,03*	Węglowodany [g]: 295,1 *w tym cukry [g]: 46* Sód [mg]: 1552,0 Błonnik [g]: 28,3		
sobota 05-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 150 g Dżem 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /s, gl_{psz}, j, */ Buraczki na gęsto 120 g /gl_{psz},*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Marchew mini 120g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2089 Białko [g]: 65 Tłuszcz [g]: 72,4 w tym NKT [g]: *26,6*	Węglowodany [g]: 327,9 w tym cukry [g]: *46* Sód [mg]: 1283,0 Błonnik [g]: 36,2		
niedziela 06-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /*/, Indyk w sosie jarzynowym 90 g /s, gl_{psz}, */ Marchew mini gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2103 Białko [g]: 69,7 Tłuszcz [g]: 69,8 w tym NKT [g]: *23*	Węglowodany [g]: 328,6 *28,2* Sód [mg]: 1124 Błonnik [g]: 32,6		

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