Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 54,38	Tłuszcz [g]: 84,64 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 28,89	Węglowodany [g]: 314,2 *w tym cukry [g]:* 58,7	Sód [mg]: 1362,1	Błonnik [g]: 32,9
Energia [kcal]: 2111,5	Białko [g/1000 kcal]: 25,8	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,1 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 13,7	Węglowodany [g/1000 kcal]: 148,8 *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 27,8		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
sobota 08-08-2026	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]: 2507 Białko [g]: 56,1 Tłuszcz [g]: 121,6 *w tym NKT [g]: 52,1*	Węglowodany [g]: 331,3 *w tym cukry [g]: 42,9* Sód [mg]: 1476 Błonnik [g]: 34,6		
niedziela 09-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ 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, 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]: 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 10-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz}, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /gl_{psz}, j, */ 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]: 1738 Białko [g]: 51 Tłuszcz [g]: 67,8 *w tym NKT [g]: 15,72*	Węglowodany [g]: 257,9 *w tym cukry [g]: 53,3* Sód [mg]: 1054 Błonnik [g]: 28,6		
wtorek 11-08-2026	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 /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2168 Białko [g]: 53,6 Tłuszcz [g]: 83,1 *w tym NKT [g]: 27,5*	Węglowodany [g]: 333,9 *w tym cukry [g]: 79,5* Sód [mg]: 1490 Błonnik [g]: 34,5		
środa 12-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ 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_{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 gotowana 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2006 Białko [g]: 60,3 Tłuszcz [g]: 66,7 *w tym NKT [g]: 21,38*	Węglowodany [g]: 318,5 *w tym cukry [g]: 52* Sód [mg]: 1467 Błonnik [g]: 30		
czwartek 13-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 1893 Białko [g]: 51,7 Tłuszcz [g]: 77,8 *w tym NKT [g]: 20,33*	Węglowodany [g]: 281,7 *w tym cukry [g]: 68,8* Sód [mg]: 1091 Błonnik [g]: 36,3		
piątek 14-08-2026	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 gotowana 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 15-08-2026	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 16-08-2026	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 /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]: 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 17-08-2026	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		

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