Jadłospis na 18.08-27.08.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 55,24	Tłuszcz [g]: 80,82	Węglowodany [g]: 315,8		Sód [mg]: 1413	Błonnik [g]: 33,3
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 27,09	*w tym cukry [g]:* 60,49			
Energia [kcal]: 2086,1	Białko [g/1000 kcal]: 26,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,7	Węglowodany [g/1000 kcal]: 151,4			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 13,0	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 29,0			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
wtorek 18-08-2026	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 19-08-2026	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 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 20-08-2026	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, 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 /*/	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 21-08-2026	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 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 22-08-2026	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 /glpsz,*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus /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 23-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Ryż biały 160 g /*/, Indyk w sosie jarzynowym 90 g /s, glpsz, */ 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 24-08-2026	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, 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 /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2099 Białko [g]: 58 Tłuszcz [g]: 84,9 *w tym NKT [g]: 26,6*	Węglowodany [g]: 304,4 *w tym cukry [g]: 41,4* Sód [mg]: 1512 Błonnik [g]: 30,4		
wtorek 25-08-2026	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 26-08-2026	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 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 27-08-2026	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, 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 /*/	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		

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