

Jadłospis na 17.09-26.09.2026 Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE	
--	--

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 86,8	Tłuszcz [g]: 77,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 30,96	Węglowodany [g]: 311,3 w tym cukry [g]: 49,49	Sód [mg]: 1647,6		Błonnik [g]: 42,2		
			Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: 146,2					
Energia [kcal]: 2128,9		Białko [g/1000 kcal]: 40,8	w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 14,5	w tym cukry [g/1000 kcal]: 23,2					
Data		Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
czwartek 17-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ ml/,	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,*/,	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1825	Węglowodany [g]: 265			
	Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/	Pasta z groszku 130 g /*/,		Białko [g]: 80	w tym cukry [g]: 50			
	Masło 15 g /m/,	Jajko sadzone 1 szt./j/,	Masło 15 g /m/		Tłuszcz [g]: 66	Sód [mg]: 1902			
	Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Marchewka tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]: 26	Błonnik [g]: 39			
piątek 18-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁₀₀₀ */	Barszcz ukraiński300 ml /s,*/,	Chleb wielozłaznisty 3 kromki /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ se,so,*/,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2297,0	Węglowodany [g]: 322,2			
	Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Pasta z fasolii 1 /*/, Masło 15 /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 85,1	w tym cukry [g]: 60,3			
	Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */, Papryka %		Roszponka 10		Tłuszcz [g]: 95,6	Sód [mg]: 1365,0			
					w tym NKT [g]: 35,1	Błonnik [g]: 49,9			
sobota 19-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁₀₀₀ */,	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s,m,*/,	Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2025	Węglowodany [g]: 321,6			
	Bułka pszenna 1 szt. /g ₁₀₀₀ ml/,	Kasza jęczmienna z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ s,*/	Jajko 2 szt. /j/		Białko [g]: 82,1	w tym cukry [g]: 59,9			
	Masło /m/,		Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]: 62,1	Sód [mg]: 1537			
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Buraczki na gęsto 120 g /g ₁₀₀₀ */			w tym NKT [g]: 28,2	Błonnik [g]: 40,4			
niedziela 20-09-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/,	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1926	Węglowodany [g]: 289,2			
	Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*/, se/,	Risotto z warzywami 300 g /s, */	Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/	Skyr owocowy 1 szt.	Białko [g]: 76,5	w tym cukry [g]: 38,5			
	Mix salat 10 g	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Papryka ¼ szt.		Tłuszcz [g]: 65,3	Sód [mg]: 1739			
					w tym NKT [g]: 28	Błonnik [g]: 33,5			
poniedziałek 21-09-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m,*, g ₁₀₀₀ l/	Zupa grysiowa 300 ml /s, g ₁₀₀₀ */,	Chleb wielozłaznisty 3 kromki /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ se,so,*/,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2138	Węglowodany [g]: 319			
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁₀₀₀ l/, Masło 15 g /m/	Wegetariański bigos z tofu 400 g /so, */	Pasta z cukinii 1 szt. /*/,		Białko [g]: 86	w tym cukry [g]: 22			
	Ser topiony 60 g /m/, Salata lodowa 50 g	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/	Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 /m/		Tłuszcz [g]: 74	Sód [mg]: 1732			
				Ogórek zielony 1 szt.	w tym NKT [g]: 34	Błonnik [g]: 40			
wtorek 22-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ ml/,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g ₁₀₀₀ m *//,	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2497	Węglowodany [g]: 358,6			
	Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/	Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 g /m/		Białko [g]: 111,6	w tym cukry [g]: 58,2			
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,		Awokado ¼ szt.		Tłuszcz [g]: 87,8	Sód [mg]: 2050			
	Pomidor 1 szt. Bułka sódka 1 /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,				w tym NKT [g]: 34,9	Błonnik [g]: 47			
środa 23-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłąną 250 ml /m,*/,	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/,	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2189	Węglowodany [g]: 305			
	Bułka pszenna 1 szt. /g ₁₀₀₀ ml/,	Tofu pieczone z suszonymi pomidorami 150 g /so,se,*/,	Pasta z Cukinii 1 szt. /*/, Masło 15 /m/		Białko [g]: 89	w tym cukry [g]: 45			
	Masło 15 g /m/,	Ziemiaki gotowane 180 g /m/	Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]: 87	Sód [mg]: 1811			
	Ser żółty 3 plastyry /m/, Papryka ¼ szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/			w tym NKT [g]: 31	Błonnik [g]: 44			
czwartek 24-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ ml/,	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,*/,	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1936	Węglowodany [g]: 272			
	Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/	Pasta z groszku 130 g /*/,		Białko [g]: 82	w tym cukry [g]: 50			
	Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Jajko sadzone 1 szt./j/,	Masło 15 g/m/		Tłuszcz [g]: 75	Sód [mg]: 1510			
	Pomidor 1 szt.	Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]: 29	Błonnik [g]: 41			
piątek 25-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁₀₀₀ */	Barszcz ukraiński300 ml /s,*/,	Chleb wielozłaznisty 3 kromki /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ se,so,*/,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2297,0	Węglowodany [g]: 322,2			
	Bułka grahamka 1 szt. /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Pasta z fasolii 1 /*/, Masło 15 /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]: 85,1	w tym cukry [g]: 60,3			
	Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */, Papryka %		Roszponka 10		Tłuszcz [g]: 95,6	Sód [mg]: 1365,0			
					w tym NKT [g]: 35,1	Błonnik [g]: 49,9			
sobota 26-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁₀₀₀ */,	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*/,	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ l/,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2159	Węglowodany [g]: 338,6			
	Bułka pszenna 1 szt. /g ₁₀₀₀ ml/,	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym z ciecierzycą 300 g /g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ s,*/	Jajko 2 szt. /j/, Masło 15 g /m/		Białko [g]: 91,7	w tym cukry [g]: 50,7			
	Masło 15 g /m/,		Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]: 63,8	Sód [mg]: 1465			
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.				w tym NKT [g]: 28,8	Błonnik [g]: 37,8			
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. 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									