

Jadłospis na 07.09-16.09.2026 Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE	
--	--

		Tłuszcz [g]: 79,73 31,83		Węglowodany [g]: 315,4 45,85		Sód [mg]: 1695,8		Błonnik [g]: 42,1	
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,7		Węglowodany [g/1000 kcal]: 145,0					
Energia [kcal]: 2175,2		Białko [g/1000 kcal]: 40,8		Węglowodany [g/1000 kcal]: 21,1					
Data		Śniadanie, II Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
poniedziałek 07-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /l,m,* ,g/l _{pot} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g/l _{pot} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, g/l _{pot} , *// Wegetariański bigos z tofu 400 g /so, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Chleb wielozłaznisty 3 kromki /g/l _{pot} , g/l _{pot} ,g/l _{pot} ,se,so,*// Pasta z kukinii 1 szt. *// Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 /m/ Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	
wtorek 08-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g/l _{pot} ,g/l _{pot} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g/l _{pot} , g/l _{pot} , g/l _{pot} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g/l _{pot} , m, j, g/l _{pot} , */ /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g/l _{pot} , m *// Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Chleb stoniecznikowy 3 kromki /so, g/l _{pot} , g/l _{pot} ,g/l _{pot} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 g /m/ Awokado % szt.		Brzoskwinia 1 szt.	
środa 09-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglana 250 ml /m,*// Bułka pszenna 1 szt. /g/l _{pot} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plaster /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*// Tofu pieczone z suszonymi pomidorami 150 g /so,se,*// Ziemniaki gotowane 180 g, /m/ Surówka z kapusty białej 120 g */		Chleb razowy 3 kromki /so,g/l _{pot} , g/l _{pot} /, Pasta z Kukinii 1 szt. *//, Masło 15 /m/ Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt.	
czwartek 10-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g/l _{pot} ,g/l _{pot} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g/l _{pot} ,g/l _{pot} ,g/l _{pot} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.		Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jajko sadzone 1 szt./j/ Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 3 kromki /g/l _{pot} , g/l _{pot} /, Pasta z groszku 130 g *// Masło 15 g/m/ Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt.	
piątek 11-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g/l _{pot} , *// Bułka grahamka 1 szt. /g/l _{pot} ,g/l _{pot} ,g/l _{pot} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */ /, Papryka ¼		Barszcz ukraiński300 ml /s, *// Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/		Chleb wielozłaznisty 3 kromki /g/l _{pot} ,g/l _{pot} ,se,so,*// Pasta z fasolii 1 *//, Masło 15 /m/ Roszpinka 10		Banan 1 szt.	
sobota 12-09-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g/l _{pot} , *// Bułka pszenna 1 szt. /g/l _{pot} ,m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*// Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym z ciecierzycą 300 g /g/l _{pot} , s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g/l _{pot} , g/l _{pot} /, Jajko 2 szt. /j/, Masło 15 g /m/ Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	
niedziela 13-09-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g/l _{pot} , g/l _{pot} /, 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 /g/l _{pot} , *// Fasolka szparagowa gotowana 120 g */		Chleb żytni 3 kromki /g/l _{pot} , g/l _{pot} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/ Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt.	
poniedziałek 14-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g/l _{pot} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g/l _{pot} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g /m/, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g/l _{pot} , *// Groszek zasmażany z czosnkiem 120 g *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Mix warzyw gotowanych 120 g */		Chleb wielozłaznisty 3 kromki /g/l _{pot} ,g/l _{pot} ,se,so,*// Pasta z kukinii 1 szt. *// Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/ Ogórek zielony 1 szt.		Jabłko 1 szt.	
wtorek 15-09-2026		Bułka grahamka 1 szt. /g/l _{pot} , g/l _{pot} , g/l _{pot} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g/l _{pot} , m, j, g/l _{pot} , */ /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g/l _{pot} , m *// Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Chleb stoniecznikowy 3 kromki /so, g/l _{pot} , g/l _{pot} ,g/l _{pot} /, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 g /m/ Awokado % szt.		Brzoskwinia 1 szt.	
środa 16-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglana 250 ml /m,*// Bułka pszenna 1 szt. /g/l _{pot} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plaster /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*// Tofu pieczone z suszonymi pomidorami 150 g /so,se,*// Ziemniaki gotowane 180 g, /m/ Surówka z kapusty białej 120 g /go,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g/l _{pot} , g/l _{pot} /, Pasta z Kukinii 1 szt. *//, Masło 15 /m/ Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt.	

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