Jadłospis na 17.09-26.09.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 59,55	Tłuszcz [g]: 72,84	Węglowodany [g]: 310,1		Sód [mg]: 1392,6	Błonnik [g]: 32,6
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 25,57	*w tym cukry [g]:* 45,32			
Energia [kcal]: 2015,2	Białko [g/1000 kcal]: 29,6	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,1	Węglowodany [g/1000 kcal]: 153,9			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 12,7	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 22,5			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
czwartek 17-09-2026	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	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 294,6 Białko [g]: 60,3 *w tym cukry [g]: 38,3* Tłuszcz [g]: 82,9 Sód [mg]: 1371 *w tym NKT [g]: 26,8* Błonnik [g]: 38,2
piątek 18-09-2026	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 Węglowodany [g]: 295,1 Białko [g]: 51,6 *w tym cukry [g]: 46* Tłuszcz [g]: 63,2 Sód [mg]: 1552,0 *w tym NKT [g]: 27,03* Błonnik [g]: 28,3
sobota 19-09-2026	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 Węglowodany [g]: 327,9 Białko [g]: 65 w tym cukry [g]: *46* Tłuszcz [g]: 72,4 Sód [mg]: 1283,0 w tym NKT [g]: *26,6* Błonnik [g]: 36,2
niedziela 20-09-2026	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 Węglowodany [g]: 328,6 Białko [g]: 69,7 w tym cukry [g]: *28,2* Tłuszcz [g]: 69,8 Sód [mg]: 1124 w tym NKT [g]: *23* Błonnik [g]: 32,6
poniedziałek 21-09-2026	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 /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2099 Węglowodany [g]: 304,4 Białko [g]: 58 *w tym cukry [g]: 41,4* Tłuszcz [g]: 84,9 Sód [mg]: 1512 *w tym NKT [g]:* 26,6 Błonnik [g]: 30,4
wtorek 22-09-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 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]: 2112 Węglowodany [g]: 323,4 Białko [g]: 54 *w tym cukry [g]: 72,2* Tłuszcz [g]: 79,3 Sód [mg]: 1485 *w tym NKT [g]: 27,5* Błonnik [g]: 32,2
środa 23-09-2026	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 Węglowodany [g]: 315,6 Białko [g]: 59 *w tym cukry [g]: 51,9* Tłuszcz [g]: 66,5 Sód [mg]: 1467 *w tym NKT [g]: 21,1* Błonnik [g]: 29,6
czwartek 24-09-2026	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, 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 120 g /*/	Brzoskwinia pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 294,6 Białko [g]: 58 *w tym cukry [g]: 38,3* Tłuszcz [g]: 82,9 Sód [mg]: 1371 *w tym NKT [g]: 26,8* Błonnik [g]: 38,2
piątek 25-09-2026	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 Węglowodany [g]: 295,1 Białko [g]: 51,6 *w tym cukry [g]: 46* Tłuszcz [g]: 63,2 Sód [mg]: 1552,0 *w tym NKT [g]: 27,03* Błonnik [g]: 28,3
sobota 26-09-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. Ser wegański kremowy 1/2 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,*/ Marchew gotowana 120 g /*/	Nektarynka pieczona 1 szt.	Energia [kcal]: 2015 Węglowodany [g]: 322,1 Białko [g]: 68,3 w tym cukry [g]: *44,9* Tłuszcz [g]: 63,3 Sód [mg]: 1209 w tym NKT [g]: *23,2* Błonnik [g]: 32,3

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.