Jadłospis na 27.09-06.10.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 59,1	**Tłuszcz [g]: 74,4**	**Węglowodany [g]: 312,2**			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 26,01	*w tym cukry [g]:* 48,1	**Sód [mg]: 1389,4**	**Błonnik [g]:** 31,7	
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,5	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 153,1**			
Energia [kcal]: 2039,1	**Białko [g/1000 kcal]: 29,0**	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 12,8	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 23,6			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
niedziela 27-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */ Kasza kuskus 160 g /gl_{psz} */ Indyk w sosie jarzynowym 90 g /s, gl_{psz}, */ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2103 Białko [g]: 69,7 Tłuszcz [g]: 69,8 w tym NKT [g]: *23*	Węglowodany [g]: 328,6 w tym cukry [g]: *28,2* Sód [mg]: 1124 Błonnik [g]: 32,6		
poniedziałek 28-09-2026	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 gotowane 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]: 2111 Białko [g]: 58,2 Tłuszcz [g]: 85,1 *w tym NKT [g]:* 26,7	Węglowodany [g]: 309,4 *w tym cukry [g]:* 42,4 Sód [mg]: 1537 Błonnik [g]: 33,1		
wtorek 29-09-2026	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 gotowane 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 /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2112 Białko [g]: 54 Tłuszcz [g]: 79,3 *w tym NKT [g]:* *27,5*	Węglowodany [g]: 323,4 *w tym cukry [g]:* *72,2* Sód [mg]: 1485 Błonnik [g]: 32,2		
środa 30-09-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s,gl_{psz},*/ Ziemniaki gotowane 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]: 1790 Białko [g]: 50,5 Tłuszcz [g]: 57,4 *w tym NKT [g]:* *25,4*	Węglowodany [g]: 286,6 *w tym cukry [g]:* *65,7* Sód [mg]: 1421 Błonnik [g]: 21,3		
czwartek 01-10-2026	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 gotowane 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 /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 58 Tłuszcz [g]: 82,9 *w tym NKT [g]:* *26,8*	Węglowodany [g]: 294,6 *w tym cukry [g]:* *38,3* Sód [mg]: 1371 Błonnik [g]: 38,2		
piątek 02-10-2026	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 03-10-2026	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 /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2089 Białko [g]: 65 Tłuszcz [g]: 72,4 w tym NKT [g]: *26,6*	Węglowodany [g]: 327,9 w tym cukry [g]: *46* Sód [mg]: 1283,0 Błonnik [g]: 36,2		
niedziela 04-10-2026	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}, */ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Weka 100 g /gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2103 Białko [g]: 69,7 Tłuszcz [g]: 69,8 w tym NKT [g]: *23*	Węglowodany [g]: 328,6 w tym cukry [g]: *28,2* Sód [mg]: 1124 Błonnik [g]: 32,6		
poniedziałek 05-10-2026	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 gotowane 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 06-10-2026	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 gotowane 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 /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2112 Białko [g]: 56,2 Tłuszcz [g]: 79,3 *w tym NKT [g]:* *27,5*	Węglowodany [g]: 323,4 *w tym cukry [g]:* *72,2* Sód [mg]: 1485 Błonnik [g]: 32,2		

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