

Jadłospis na 17.10-26.10.2026 Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE	
--	--

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]:	Data	Białko [g]: 86,3		Tłuszcz [g]: 76,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,2		Węglowodany [g]: 307,4 w tym cukry [g]: 45,7		Sód [mg]: 1645,5	Błonnik [g]: 39,4	
		Białko [g/1000 kcal]: 40,9		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 14,8		Węglowodany [g/1000 kcal]: 145,7 w tym cukry [g/1000 kcal]: 21,7				
		Śniadanie, II Śniadanie		Obiad		Kolacja				Podw.
sobota 17-10-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _l _{pot} */,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s,m, */,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1981	Węglowodany [g]: 313,8
		Bułka pszenna 1 szt. /g _l _{pot} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. */		Ziemniaki z sosem pomidorowym z ciecierzycą 350 g /s,*/		Jajko 2 szt. //			Białko [g]: 91,4	w tym cukry [g]: 60,2
niedziela 18-10-2026				Buraczki na gęsto 120 g /g _l _{pot} */		Ogórek kiszony 1 szt.			Tłuszcz [g]: 60,9	Sód [mg]: 1548
									w tym NKT [g]: 28	Błonnik [g]: 40
		Chleb pszenny 3 kromki /g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1943	Węglowodany [g]: 280,2
		Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt */ , se/, Mix салат 10 g		Kaszotto z warzywami 300 g /g _l _{pot} */		Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/		Skyr owocowy* 1 szt.	Białko [g]: 83,1	w tym cukry [g]: 38,4
				Burak gotowany 120 g		Papryka ½ szt.			Tłuszcz [g]: 66,8	Sód [mg]: 1733
									w tym NKT [g]: 28,1	Błonnik [g]: 30,1
poniedziałek 19-10-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml //,m,* ,g _l _{pot} /		Zupa gryskowa 300 ml /s, g _l _{pot} */,		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _l _{pot} , g _l _{pot} , g _l _{pot} se,so,*/,		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2138	Węglowodany [g]: 319
		Bułka pszenna 1 szt. /m, g _l _{pot} /, 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		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Jajko 1 szt. //, Masło 15 /m/			Tłuszcz [g]: 74	Sód [mg]: 1732
						Ogórek zielony 100 g			w tym NKT [g]: 34	Błonnik [g]: 40
wtorek 20-10-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/,		Chleb stoncznikowy 3 kromki /so, g _l _{pot} , g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2476	Węglowodany [g]: 318,8
		Bułka grahamka 1 szt. /g _l _{pot} , g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Tofu pieczone z suszonymi pomidorami 150 g /so,se,*/,		Masło 15 g /m /,			Białko [g]: 107,2	w tym cukry [g]: 58,9
		Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka siodka 1 szt. /g _l _{pot} , m, j, g _l _{pot} */ ,		Ziemniaki gotowane 180 g. /m/		Jajo 2 szt. //,			Tłuszcz [g]: 105,2	Sód [mg]: 2034
				Surówka z kapusty białej 120 g //,go,*/		Awokado ¼ szt.			w tym NKT [g]: 37,5	Błonnik [g]: 45,8
środa 21-10-2026		Zupa mleczna z kaszą jagłą 250 ml /m,*/,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _l _{pot} , m */,		Chleb razowy 3 kromki /g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2258	Węglowodany [g]: 339,8
		Bułka pszenna 1 szt. /g _l _{pot} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ½ szt.		Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Pasta z Fasoli 1 szt. *//, Masło 15 /m/			Białko [g]: 93,1	w tym cukry [g]: 42,9
						Ogórek kiszony 1 szt.			Tłuszcz [g]: 76,7	Sód [mg]: 1872
									w tym NKT [g]: 29,8	Błonnik [g]: 43,8
czwartek 22-10-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */,		Chleb żytni 3 kromki /g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1936	Węglowodany [g]: 272
		Bułka grahamka 1 szt. /g _l _{pot} , g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Ziemniaki 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/, Pomidor 1 szt.		Jajko sadzone 1 szt.//		Masło 15 g/m/			Tłuszcz [g]: 75	Sód [mg]: 1510
				Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Ogórek zielony 100 g			w tym NKT [g]: 29	Błonnik [g]: 41
piątek 23-10-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _l _{pot} */		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/,		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _l _{pot} , g _l _{pot} , g _l _{pot} se,so,*/,		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2297,0	Węglowodany [g]: 322,2
		Bułka grahamka 1 szt. /g _l _{pot} , g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/		Pasta z fasoli 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 ½				Roszonka 10			Tłuszcz [g]: 95,6	Sód [mg]: 1365,0
									w tym NKT [g]: 35,1	Błonnik [g]: 49,9
sobota 24-10-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _l _{pot} */,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*//,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2125	Węglowodany [g]: 338,6
		Bułka pszenna 1 szt. /g _l _{pot} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. */		Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym z ciecierzycą 300 g /g _l _{pot} , s,*/		Jajko 2 szt. //			Białko [g]: 85,5	w tym cukry [g]: 50,6
						Ogórek kiszony 1 szt.			Tłuszcz [g]: 63,3	Sód [mg]: 1466
									w tym NKT [g]: 28,7	Błonnik [g]: 36,9
niedziela 25-10-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _l _{pot} , g _l _{pot} /,		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1943	Węglowodany [g]: 280,2
		Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt */ , se/, Mix салат 10 g		Kaszotto z warzywami 300 g /g _l _{pot} */		Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/		Skyr owocowy* 1 szt.	Białko [g]: 83,1	w tym cukry [g]: 38,4
				Burak gotowany 120 g		Papryka ½ szt.			Tłuszcz [g]: 66,8	Sód [mg]: 1733
									w tym NKT [g]: 28,1	Błonnik [g]: 30,1
poniedziałek 26-10-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,* ,g _l _{pot} /		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _l _{pot} */,		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _l _{pot} , g _l _{pot} , g _l _{pot} se,so,*/,		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1998	Węglowodany [g]: 289,4
		Bułka pszenna 1 szt. /m, g _l _{pot} /, Masło 15 g /m/		Groszek zasmażany z czosnkiem 120 g */		Pasta z cukinii 1 szt. */,			Białko [g]: 66,7	w tym cukry [g]: 35,6
		Ser topiony 60 g /m/, Salata lodowa 50 g		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Jajko 1 szt. //, Masło 15 g /m/			Tłuszcz [g]: 79,5	Sód [mg]: 1462
				Mix warzyw gotowanych 120 g */		Ogórek zielony 100 g			w tym NKT [g]: 34,3	Błonnik [g]: 36,3

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