

Jadłospis na 07.10-16.10.2026 Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE	
--	--

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 86,4		Tłuszcz [g]: 80,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,61		Węglowodany [g]: 306,2 w tym cukry [g]: 49,01		Sód [mg]: 1630,3	
Energia [kcal]: 2131,4		Białko [g/1000 kcal]: 40,5		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 37,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 14,8		Węglowodany [g/1000 kcal]: 143,7 w tym cukry [g/1000 kcal]: 23,0		Błonnik [g]: 42,2	
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolaacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 07-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłą 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psm} m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ½ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami 150 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g. /m/ Surówka z kapusty białej 120 g /J,go,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyc} , g _{lcc} /, Pasta z Fasoli 1 szt. /*/, Masło 15 /m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2252 Węglowodany [g]: 306 Białko [g]: 89 w tym cukry [g]: 46 Tłuszcz [g]: 93 Sód [mg]: 1870 w tym NKT [g]: 37 Błonnik [g]: 44				
	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyc} , g _{lycc} , m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lyc} , g _{lycc} , g _{lycc} /, 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 _{lyc} , g _{lycc} /, Pasta z groszku 130 g /*/, Masło 15 g /m/ Ogórek zielony 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1936 Węglowodany [g]: 272 Białko [g]: 82 w tym cukry [g]: 50 Tłuszcz [g]: 75 Sód [mg]: 1510 w tym NKT [g]: 29 Błonnik [g]: 41				
piątek 09-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lycc} *// Bułka grahamka 1 szt. /g _{lyc} , g _{lycc} , g _{lycc} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, *//, Papryka ½ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,m,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Chleb wielozainrystny 3 kromki /g _{lyc} , g _{lycc} , g _{lycc} , se, so,*/, Pasta z fasoli 1 /*/, Masło 15 /m/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2297,0 Węglowodany [g]: 322,2 Białko [g]: 85,1 w tym cukry [g]: 60,3 Tłuszcz [g]: 95,6 Sód [mg]: 1365,0 w tym NKT [g]: 35,1 Błonnik [g]: 49,9				
	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lycc} *// Bułka pszenna 1 szt. /g _{psm} m/, Masło 15 g /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorom 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym z ciecierzycą 300 g /g _{lycc} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyc} , g _{lycc} /, Jajko 2 szt. /J/, Masło 15 g /m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2159 Węglowodany [g]: 338,6 Białko [g]: 91,7 w tym cukry [g]: 50,7 Tłuszcz [g]: 63,8 Sód [mg]: 1465 w tym NKT [g]: 28,8 Błonnik [g]: 37,8				
niedziela 11-10-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lyc} , g _{lycc} /, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*/, se/, Mix salat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z warzywami 300 g. /g _{lycc} *// Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyc} , g _{lycc} /, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/ Papryka ½ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skr owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1926 Węglowodany [g]: 289,2 Białko [g]: 76,5 w tym cukry [g]: 38,5 Tłuszcz [g]: 65,3 Sód [mg]: 1739 w tym NKT [g]: 28 Błonnik [g]: 33,5				
	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/, g _{lycc} m/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{psm} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g /m/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{lycc} *// Groszek zasmażany z czosnkiem 120 g /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wielozainrystny 3 kromki /g _{lyc} , g _{lycc} , g _{lycc} , se, so,*/, Pasta z kukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /J/ , Masło 15 g /m/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1998 Węglowodany [g]: 289,4 Białko [g]: 66,7 w tym cukry [g]: 35,6 Tłuszcz [g]: 79,5 Sód [mg]: 1462 w tym NKT [g]: 34,3 Błonnik [g]: 36,6				
wtorek 13-10-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyc} , g _{lycc} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lyc} , g _{lycc} , g _{lycc} / , Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{psm} m, J, g _{lycc} */ /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{lycc} m *// Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lycc} , g _{lycc} , g _{lycc} /, Jaja 2 szt. /J/ Masło 15 g /m/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2475 Węglowodany [g]: 353,6 Białko [g]: 111,1 w tym cukry [g]: 56,1 Tłuszcz [g]: 87,5 Sód [mg]: 2036 w tym NKT [g]: 34,9 Błonnik [g]: 46				
	Zupa mleczna z kaszą jagłą 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psm} m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ½ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 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 /g _{lyc} , g _{lycc} /, Pasta z Fasoli 1 szt. /*/, Masło 15 /m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2189 Węglowodany [g]: 305 Białko [g]: 89 w tym cukry [g]: 45 Tłuszcz [g]: 87 Sód [mg]: 1811 w tym NKT [g]: 31 Błonnik [g]: 44				
czwartek 15-10-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyc} , g _{lycc} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lyc} , g _{lycc} , g _{lycc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jajko sadzone 1 szt./J/ Marchewka tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyc} , g _{lycc} /, Pasta z groszku 130 g /*/, Masło 15 g /m/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1825 Węglowodany [g]: 265 Białko [g]: 80 w tym cukry [g]: 40 Tłuszcz [g]: 66 Sód [mg]: 1902 w tym NKT [g]: 26 Błonnik [g]: 39				
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lycc} *// Bułka grahamka 1 szt. /g _{lyc} , g _{lycc} , g _{lycc} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ½ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,m,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Chleb wielozainrystny 3 kromki /g _{lyc} , g _{lycc} , g _{lycc} , se, so,*/, Pasta z fasoli 1 /*/, Masło 15 /m/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2257,0 Węglowodany [g]: 321,6 Białko [g]: 92,9 w tym cukry [g]: 58,3 Tłuszcz [g]: 88,2 Sód [mg]: 1143,0 w tym NKT [g]: 32,6 Błonnik [g]: 50,7				
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoszkwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									