

Jadłospis na 17.10-26.10.2026 Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08	
---	--

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	2048,1	Tłuszcz [g]: 77,4		Węglowodany [g]: 311,3		Sód [mg]: 1247,6		Błonnik [g]: 28,6			
		Białko [g]: 52,9		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,05		w tym cukry [g]: 51,6					
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 37,8		Węglowodany [g/1000 kcal]: 152,0							
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,6		w tym cukry [g/1000 kcal]: 25,2							
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, m, */,	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2113	Węglowodany [g]:	319,0			
	Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 1 szt. Dziem 1 szt. *//, Soczek owocowy 1 szt.	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 180 g /m, g ₁₀₀₀ i, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Marchew mini 120g /*/		Białko [g]:	48,6	w tym cukry [g]:	45,2			
niedziela 18-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2047	Węglowodany [g]:	304,8			
	Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/, Soczek owocowy 1 szt.	Kasza jęczmienna 160 g /g ₁₀₀₀ */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g ₁₀₀₀ */ Buraczki na gęsto 120 g /g ₁₀₀₀ /	Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Cukinia 120 g /*/		Białko [g]:	55,6	w tym cukry [g]:	40,9			
poniedziałek 19-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ₁₀₀₀ */,	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2099	Węglowodany [g]:	304,4			
	Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/, Deser owocowy 1 szt.	Ziemiaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g ₁₀₀₀ i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Buraki gotowane 120 g /*/		Białko [g]:	58	w tym cukry [g]:	41,4			
wtorek 20-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	1931	Węglowodany [g]:	317,6			
	Masło 15 g /m/ Dziem 2 szt. *// Soczek owocowy 1 szt.	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s, g ₁₀₀₀ */ Ziemiaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Masło 15 g /m/ Ser wegański 3 plastry Marchewki mini 120g /*/		Białko [g]:	46,2	w tym cukry [g]:	73,7			
środa 21-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s, */,	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1961	Węglowodany [g]:	312,1			
	Masło 15 g /m/ Dziem 2 szt. *// Deser owocowy 1 szt.	Schab w sosie jarzynowym 90 g /s, g ₁₀₀₀ */ Ziemiaki tłuczone 180 g Buraczki gotowane 120 g /*/	Masło 15 g /m/ Ser kremowy wegański 1/2 szt. Marchew mini 120g		Białko [g]:	51,7	w tym cukry [g]:	74,7			
czwartek 22-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁₀₀₀ s, */,	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2019	Węglowodany [g]:	294,6			
	Masło 15 g /m/ Hummus /se, */ Soczek owocowy 1 szt.	Ziemiaki gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. *// Marchew gotowana 120 g /*/	Masło 15 g /m/ Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Białko [g]:	58	w tym cukry [g]:	38,3			
piątek 23-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Barszcz czerwony 300 ml /s, */,	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1846	Węglowodany [g]:	316,1			
	Masło 15 g /m/ Dziem 2 szt. *//, Jogurt wegański 1 szt. Deser owocowy 1 szt.	Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r, */ Ryż biały 160 g /*/, Jarzynka gotowana 120 g /s, */	Masło 15 g /m/ Ser wegański 3 plastry Cukinia 120 g /*/		Białko [g]:	45,6	w tym cukry [g]:	64,5			
sobota 24-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s, */,	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2307	Węglowodany [g]:	330			
	Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 1 szt. Dziem 1 szt. Soczek owocowy 1 szt.	Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ₁₀₀₀ s, j, */	Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se, */ Marchew mini 120g /*/		Białko [g]:	51,7	w tym cukry [g]:	53,9			
niedziela 25-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2047	Węglowodany [g]:	304,8			
	Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/, Soczek owocowy 1 szt.	Kasza jęczmienna 160 g /g ₁₀₀₀ */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g ₁₀₀₀ */ Buraczki na gęsto 120 g /g ₁₀₀₀ /	Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Cukinia 120 g /*/		Białko [g]:	55,6	w tym cukry [g]:	40,9			
poniedziałek 26-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁₀₀₀ */,	Weka 100 g /g ₁₀₀₀ /	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]:	2111	Węglowodany [g]:	309,4			
	Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/, Deser owocowy 1 szt.	Ziemiaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g ₁₀₀₀ i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. *// Buraki gotowane 120 g /*/		Białko [g]:	58,2	w tym cukry [g]:	42,4			
					Tłuszcz [g]:	85,1	Sód [mg]:	1537			
					w tym NKT [g]:	26,7	Błonnik [g]:	33,1			

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