Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 50,47	Tłuszcz [g]: 64,78	Węglowodany [g]: 314,7		Sód [mg]: 1194,2	Błonnik [g]: 26,4	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 29,95	*w tym cukry [g]:* 63,34				
Energia [kcal]: 1949	Białko [g/1000 kcal]: 25,9	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 33,2	Węglowodany [g/1000 kcal]: 161,5				
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,4	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 32,5				

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE					
wtorek 27-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1931	Węglowodany [g]: 317,6	Potas [mg] 2977
	Masło 15 g /m/	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s,gl$_{psz}$,*/	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 46,2	*w tym cukry [g]: 73,7*	Fosfor [mg] 684
	Dżem 2 szt. /*/	Ziemniaki tłuczone 180 g	Ser wegański 3 plastry		Tłuszcz [g]: 63	Sód [mg]: 1078	
	Soczek owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g /*/	Marchewki mini gotowana 120g /*/		*w tym NKT [g]: 29*	Błonnik [g]: 25,4	
środa 28-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s, */,	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1961	Węglowodany [g]: 312,1	Potas [mg] 2933
	Masło 15 g /m/	Schab w sosie jarzynowym 90 g /s,gl$_{psz}$,*/	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 51,7	*w tym cukry [g]: 74,7*	Fosfor [mg] 682
	Dżem 2 szt. /*/	Ziemniaki tłuczone 180 g	Ser kremowy wegański 1/2 szt.		Tłuszcz [g]: 64,6	Sód [mg]: 1447	
	Deser owocowy 1 szt.	Buraczki gotowane 120 g /*/	Marchewki mini gotowana 120g /*/		*w tym NKT [g]: 28,1*	Błonnik [g]: 21,9	
czwartek 29-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$,j,s, */,	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1856	Węglowodany [g]: 314,6	Potas [mg] 2517
	Masło 15 g /m/	Ryż biały 160 g /*/,	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 56,1	*w tym cukry [g]: 64,6*	Fosfor [mg] 784
	Dżem 2 szt. /*/	Udko pieczone 1 szt. /s,*/,	Pasta z zielonego groszku 130 g /*/		Tłuszcz [g]: 53,4	Sód [mg]: 1226	
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 120 g	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		*w tym NKT [g]: 22,5*	Błonnik [g]: 30,1	
piątek 30-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Barszcz czerwony 300 ml /s, */,	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1846	Węglowodany [g]: 316,1	Potas [mg] 2700
	Masło 15 g /m/	Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 45,6	*w tym cukry [g]: 64,5*	Fosfor [mg] 655
	Dżem 2 szt. /*/, Jogurt wegański 1 szt.	Ryż biały 160 g /*/,	Ser wegański 3 plastry		Tłuszcz [g]: 54,2	Sód [mg]: 1154,0	
	Deser owocowy 1 szt.	Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Cukinia pieczona 120 g /*/		*w tym NKT [g]: 29*	Błonnik [g]: 25,6	
sobota 31-10-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, */,	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2113	Węglowodany [g]: 319,0	Potas [mg] 2856
	Masło 15 g /m/	Ryż biały 160 g /*/,	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 48,6	w tym cukry [g]: *45,2*	Fosfor [mg] 642
	Dżem 2 szt. /*/	Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 180 g /m, gl$_{psz}$, j, */	Ser kremowy wegański 1/2 szt.		Tłuszcz [g]: 85,2	Sód [mg]: 1067,0	
	Soczek owocowy 1 szt.	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Marchew mini gotowana 120g /*/		w tym NKT [g]: *44,5*	Błonnik [g]: 32,5	
niedziela 01-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2047	Węglowodany [g]: 304,8	Potas [mg] 2854
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$, */,	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 55,6	w tym cukry [g]: *40,9*	Fosfor [mg] 839
	Dżem 2 szt. /*/	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl$_{psz}$,*/	Ser wegański 3 plastry		Tłuszcz [g]: 76,7	Sód [mg]: 1080	
	Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$/	Cukinia 120 g /*/		w tym NKT [g]: *31,4*	Błonnik [g]: 23,5	
poniedziałek 02-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1988	Węglowodany [g]: 318,2	Potas [mg] 2562
	Masło 15 g /m/	Ryż biały 160 g /*/,	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 46,9	*w tym cukry [g]: 56,8*	Fosfor [mg] 660
	Dżem 2 szt. /*/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /gl$_{psz}$, j, */	Ser wegański kremowy 1/2 szt.		Tłuszcz [g]: 69,7	Sód [mg]: 1139	
	Deser owocowy 1 szt.	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Buraki gotowane 120 g /*/		*w tym NKT [g]: 35,4*	Błonnik [g]: 27,4	
wtorek 03-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1931	Węglowodany [g]: 317,6	Potas [mg] 2977
	Masło 15 g /m/	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s,gl$_{psz}$,*/	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 46,2	*w tym cukry [g]: 73,7*	Fosfor [mg] 684
	Dżem 2 szt. /*/	Ziemniaki tłuczone 180 g	Ser wegański 3 plastry		Tłuszcz [g]: 63	Sód [mg]: 1078	
	Soczek owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g /*/	Marchewki mini 120g /*/		*w tym NKT [g]: 29*	Błonnik [g]: 25,4	
środa 04-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s, */,	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1961	Węglowodany [g]: 312,1	Potas [mg] 2933
	Masło 15 g /m/	Schab w sosie jarzynowym 90 g /s,gl$_{psz}$,*/	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 51,7	*w tym cukry [g]: 74,7*	Fosfor [mg] 682
	Dżem 2 szt. /*/	Ryż biały 160 g /*/,	Ser kremowy wegański 1/2 szt.		Tłuszcz [g]: 64,6	Sód [mg]: 1447	
	Deser owocowy 1 szt.	Buraczki gotowane 120 g /*/	Marchew mini 120g		*w tym NKT [g]: 28,1*	Błonnik [g]: 21,9	
czwartek 05-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$,j,s, */,	Weka 100 g /gl$_{psz}$/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1856	Węglowodany [g]: 314,6	Potas [mg] 2517
	Masło 15 g /m/	Ryż biały 160 g /*/,	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 56,1	*w tym cukry [g]: 64,6*	Fosfor [mg] 784
	Dżem 2 szt. /*/	Udko pieczone 1 szt. /s,*/,	Pasta z zielonego groszku 130 g /*/		Tłuszcz [g]: 53,4	Sód [mg]: 1226	
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 120 g	Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		*w tym NKT [g]: 22,5*	Błonnik [g]: 30,1	

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