

Jadłospis na 07.10-16.10.2026											
Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
		Tłuszcz [g]: 62,57		Węglowodany [g]: 313,6							
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 29,42		w tym cukry [g]: 62,25				Sód [mg]: 1207,1		Błonnik [g]: 26,3	
Energia [kcal]: 1925,7		Białko [g/1000 kcal]: 26,3		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,5		Węglowodany [g/1000 kcal]: 162,8					
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,3		w tym cukry [g/1000 kcal]: 32,3							
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 07-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1790	Węglowodany [g]: 286,6	Potas [mg]: 3020				
	Masło 15 g /m/	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s,g ₁₀₀₀ */	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 50,5	w tym cukry [g]: 65,7	Fosfor [mg]: 694				
	Dziem 2 szt. */	Ziemniaki tłuczone 180 g	Ryż biały 160 g */	Jabłko pieczone 1 szt.	Tłuszcz [g]: 57,4	Sód [mg]: 1421					
	Deser owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g	Marchew mini 120g		w tym NKT [g]: 25,4	Błonnik [g]: 21,3					
czwartek 08-10-2026	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]: 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				
	Dziem 2 szt. */	Udko pieczone 1 szt. /s,*/	Pasta z morskizuka 100 g /r,s/		Tłuszcz [g]: 53,4	Sód [mg]: 1226					
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 120 g	Fasolka szparagowa 120 g		w tym NKT [g]: 22,5	Błonnik [g]: 30,1					
piątek 09-10-2026	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	Potas [mg]: 2700				
	Masło 15 g /m/	Morskizuk 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				
	Dziem 2 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 120 g */		w tym NKT [g]: 29	Błonnik [g]: 25,6					
sobota 10-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2195	Węglowodany [g]: 307	Potas [mg]: 2856				
	Masło 15 g /m/	Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ₁₀₀₀ s,*/	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 49,9	w tym cukry [g]: 53,6	Fosfor [mg]: 642				
	Dziem 2 szt.		Ser wegański kremowy 1 szt.		Tłuszcz [g]: 97,9	Sód [mg]: 1167					
	Soczek owocowy 1 szt.		Marchew mini 120g */		w tym NKT [g]: 47,13	Błonnik [g]: 29,6					
niedziela 11-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2097	Węglowodany [g]: 346,8	Potas [mg]: 2854				
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna 160 g /g ₁₀₀₀ */	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 63,3	w tym cukry [g]: 42,1	Fosfor [mg]: 839				
	Dziem owocowy 2 szt.	Indyk w sosie jarzynowym 90 g /s, g ₁₀₀₀ */	Ser wegański 2 plastry		Tłuszcz [g]: 62,2	Sód [mg]: 1116					
		Marchew mini gotowana 120 g */	Cukinia 120 g */		w tym NKT [g]: 27,1	Błonnik [g]: 28,9					
poniedziałek 12-10-2026	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]: 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	osfor [mg]: 660				
	Dziem 2 szt. */	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /g ₁₀₀₀ */	Ser wegański kremowy 0,5 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 13-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1993	Węglowodany [g]: 329	Potas [mg]: 2491				
	Masło 15 g /m/	Ryż biały 160 g */	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 41,1	w tym cukry [g]: 80,4	osfor [mg]: 577				
	Dziem 2 szt. */	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 90 g /s, g ₁₀₀₀ */	Ser wegański 3 plastry		Tłuszcz [g]: 65,9	Sód [mg]: 1047					
	Soczek owocowy 1 szt.	Buraczki gotowane 120 g */	Marchewki mini 120g */		w tym NKT [g]: 30,8	Błonnik [g]: 22,7					
środa 14-10-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/	Weka 100 g /g ₁₀₀₀	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1790	Węglowodany [g]: 286,6	Potas [mg]: 3020				
	Masło 15 g /m/	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s,g ₁₀₀₀ */	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 50,5	w tym cukry [g]: 65,7	Fosfor [mg]: 694				
	Dziem 2 szt. */	Ziemniaki tłuczone 180 g	Ser kremowy wegański 1/2 szt.		Tłuszcz [g]: 57,4	Sód [mg]: 1421					
	Deser owocowy 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g	Marchew mini 120g		w tym NKT [g]: 25,4	Błonnik [g]: 21,3					
czwartek 15-10-2026	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]: 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				
	Dziem 2 szt. */	Udko pieczone 1 szt. /s,*/	Pasta z morskizuka 100 g /r,s/		Tłuszcz [g]: 53,4	Sód [mg]: 1226					
	Soczek owocowy 1 szt.	Marchew gotowana 120 g	Fasolka szparagowa 120 g		w tym NKT [g]: 22,5	Błonnik [g]: 30,1					
piątek 16-10-2026	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	Potas [mg]: 2700				
	Masło 15 g /m/	Morskizuk 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				
	Dziem 2 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 120 g */		w tym NKT [g]: 29	Błonnik [g]: 25,6					
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml */. Do obiadu herbata owocowa.											