Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 86,0	**Tłuszcz [g]: 77,65**	**Węglowodany [g]: 307,0**	**Sód [mg]: 1648**	**Błonnik [g]: 40,2**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,03	*w tym cukry [g]:* 49,55		
Energia [kcal]: 2114,3	**Białko [g/1000 kcal]: 40,7**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 36,7**	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 145,2**		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 14,7	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 23,4		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz},$gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,m,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Chleb wielozairnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$,gl_{ows},se,so,*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Masło 15 /m/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	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
sobota 07-11-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, glpsz, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym z ciecierzycą 300 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Jajko 2 szt. /j/, Masło 15 g /m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2125 Węglowodany [g]: 338,6 Białko [g]: 85,5 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 63,3 Sód [mg]: 1466 w tym NKT [g]: 28,7 Błonnik [g]: 36,9
niedziela 08-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z warzywami 300 g /$gl_{jęcz}$, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt.	Energia [kcal]: 1943 Węglowodany [g]: 280,2 Białko [g]: 83,1 w tym cukry [g]: *38,4* Tłuszcz [g]: 66,8 Sód [mg]: 1733 w tym NKT [g]: *28,1* Błonnik [g]: 30,1
poniedziałek 09-11-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl_{psz}, */ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/ Ser topiony 60 g / m/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Groszek zasmażany z czosnkiem 120 g /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wielozairnisty 4 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{ows}, se, so,*/, Pasta z cukinii 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 10-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$, m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j,$gl_{jęcz}$,* /,	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 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 słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Jaja 2 szt. /j/ Masło 15 g /m/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2476 Węglowodany [g]: 318,8 Białko [g]: 107,2 *w tym cukry [g]: 58,9* Tłuszcz [g]: 105,2 Sód [mg]: 2034 *w tym NKT [g]: 37,5* Błonnik [g]: 45,8
środa 11-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl_{psz}, m */, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z Fasoli 1 szt. /*/, Masło 15 /m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2258 Węglowodany [g]: 339,8 Białko [g]: 93,1 *w tym cukry [g]: 42,9* Tłuszcz [g]: 76,7 Sód [mg]: 1872 *w tym NKT [g]: 29,8* Błonnik [g]: 43,8
czwartek 12-11-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor ½ szt.	Rosół jarski z makarone 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 /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Pasta z groszku 130 g /*/, Masło 15 g /m/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1825 Węglowodany [g]: 265 Białko [g]: 80 *w tym cukry [g]: 50* Tłuszcz [g]: 66 Sód [mg]: 1902 *w tym NKT [g]: 26* Błonnik [g]: 39
piątek 13-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */, Papryka ¼ szt. Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,m,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Chleb wielozairnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{ows}, se, so,*/, Pasta z fasoli 1 /*/, Masło 15 /m/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	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
sobota 14-11-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s,m, */, Ziemniaki z sosem z ciecierzycą 350 g /s,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl_{psz},*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1981 Węglowodany [g]: 313,8 Białko [g]: 91,4 w tym cukry [g]: *60,2* Tłuszcz [g]: 60,9 Sód [mg]: 1548 w tym NKT [g]: *28* Błonnik [g]: 40
niedziela 15-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt /*, se/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z warzywami 300 g ,/$gl_{jęcz}$, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt.	Energia [kcal]: 1943 Węglowodany [g]: 280,2 Białko [g]: 83,1 w tym cukry [g]: *38,4* Tłuszcz [g]: 66,8 Sód [mg]: 1733 w tym NKT [g]: *28,1* Błonnik [g]: 30,1

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