Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta wegetariańska dla dorosłych D01/WE

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 88,6	**Tłuszcz [g]: 81,35**	**Węglowodany [g]: 313,4**	**Sód [mg]: 1704,2**	**Błonnik [g]: 41,4**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,05	*w tym cukry [g]:* 45,47		
Energia [kcal]: 2183,1	**Białko [g/1000 kcal]: 40,6**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 37,3**	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 143,6**		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 14,7	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 20,8		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	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	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$ */, Wegetariański bigos z soczewicą 400 g /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$,gl$_{ows}$,se,so,*/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 /m/ Ogórek szklarniowy 100 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2138 Węglowodany [g]: 319 Białko [g]: 86 *w tym cukry [g]: 22* Tłuszcz [g]: 74 Sód [mg]: 1732 *w tym NKT [g]: 34* Błonnik [g]: 40
wtorek 17-11-2026	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 1 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 18-11-2026	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 19-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$,gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1/2 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 /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Pasta z zielonego 130 g /*/, Masło 15 g/m/ Ogórek szklarniowy 100 g	Jabłko 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 20-11-2026	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	Barszcz ukraiński300 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 fasolii 1 /*/, Masło 15 /m/ Roszponka 10	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 21-11-2026	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 22-11-2026	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 23-11-2026	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 wieloziarnisty 3 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 24-11-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /glpsz, m, j,gljęcz,* /,	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 /*/	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. Jogurt owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2402 Węglowodany [g]: 314,5 Białko [g]: 104,7 *w tym cukry [g]: 53,4* Tłuszcz [g]: 100,2 Sód [mg]: 1996 *w tym NKT [g]: 34,6* Błonnik [g]: 46,3
środa 25-11-2026	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

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