Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 50,36	Tłuszcz [g]: 69,81	Węglowodany [g]: 315,3	Sód [mg]: 1157,5	Błonnik [g]: 26,8	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,73	*w tym cukry [g]:* 57,97			
Energia [kcal]: 1994,2	Białko [g/1000 kcal]: 25,3	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 35,0	Węglowodany [g/1000 kcal]: 158,1			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,4	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 29,1			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Dżem 2 szt. /*/, Jogurt wegański 1 szt. Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r,*/ Ryż biały 160 g /*/, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser wegański 3 plastry Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1846 Węglowodany [g]: 316,1 Potas [mg] 2700 Białko [g]: 45,6 *w tym cukry [g]: 64,5* Fosfor [mg] 655 Tłuszcz [g]: 54,2 Sód [mg]: 1154,0 *w tym NKT [g]: 29* Błonnik [g]: 25,6
sobota 07-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Dżem 2 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$, s, j,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser kremowy wegański ½ szt. Sałata lodowa 50 g	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2307 Węglowodany [g]: 330 Potas [mg] 2856 Białko [g]: 51,7 w tym cukry [g]: *53,9* Fosfor [mg] 642 Tłuszcz [g]: 100,4 Sód [mg]: 1150 w tym NKT [g]: *47* Błonnik [g]: 32,2
niedziela 08-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se,*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$, */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl$_{psz}$,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2047 Węglowodany [g]: 304,8 Potas [mg] 2854 Białko [g]: 55,6 w tym cukry [g]: *40,9* Fosfor [mg] 839 Tłuszcz [g]: 76,7 Sód [mg]: 1080 w tym NKT [g]: *31,4* Błonnik [g]: 23,5
poniedziałek 09-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Dżem 2 szt. /*/ Deser owocowy 1 szt.	Krupnik 300 ml /s, gl$_{jęcz}$, */, Ryż biały 160 g /*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 90 g /gl$_{psz}$, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser wegański kremowy 0,5 szt. Buraki gotowane 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1988 Węglowodany [g]: 318,2 Potas [mg] 2562 Białko [g]: 46,9 *w tym cukry [g]:* 56,8 Fosfor [mg] 660 Tłuszcz [g]: 69,7 Sód [mg]: 1139 *w tym NKT [g]:* 35,4 Błonnik [g]: 27,4
wtorek 10-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Dżem 2 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 90 g /s, gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser wegański 3 plastry Marchewki mini 120g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1931 Węglowodany [g]: 317,6 Potas [mg] 2977 Białko [g]: 46,2 *w tym cukry [g]: 73,7* Fosfor [mg] 684 Tłuszcz [g]: 63 Sód [mg]: 1078 *w tym NKT [g]: 29* Błonnik [g]: 25,4
środa 11-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Dżem 2 szt. /*/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana 300 ml /s, */, Schab w sosie jarzynowym 90 g /s,gl$_{psz}$,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Buraczki gotowane 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser kremowy wegański ½ szt. Marchew mini 120g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1961 Węglowodany [g]: 312,1 Potas [mg] 2933 Białko [g]: 51,7 *w tym cukry [g]: 74,7* Fosfor [mg] 682 Tłuszcz [g]: 64,6 Sód [mg]: 1447 *w tym NKT [g]: 28,1* Błonnik [g]: 21,9
czwartek 12-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Dżem 2 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$,j,s, */, Ryż biały 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /s,*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Pasta z zielonego groszku 100 g /*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 1856 Węglowodany [g]: 314,6 Potas [mg] 2517 Białko [g]: 56,1 *w tym cukry [g]: 64,6* Fosfor [mg] 784 Tłuszcz [g]: 53,4 Sód [mg]: 1226 *w tym NKT [g]: 22,5* Błonnik [g]: 30,1
piątek 13-11-2026	Weka 100 g /glpsz/ Masło 15 g /m/ Dżem 2 szt. /*/, Jogurt wegański 1 szt. Deser owocowy 1 szt.	Barszcz czerwony 300 ml /s, */, Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/ Ryż biały 160 g /*/, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser wegański 3 plastry Cukinia 120 g /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1846 Węglowodany [g]: 316,1 Potas [mg] 2700 Białko [g]: 45,6 *w tym cukry [g]: 64,5* Fosfor [mg] 655 Tłuszcz [g]: 54,2 Sód [mg]: 1154,0 *w tym NKT [g]: 29* Błonnik [g]: 25,6
sobota 14-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Dżem 2 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ryż biały 160 g /*/, Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 180 g /m, gl$_{psz}$, j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser kremowy wegański ½ szt. Marchew mini 120g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2113 Węglowodany [g]: 319,0 Potas [mg] 2807 Białko [g]: 48,6 w tym cukry [g]: *45,2* Fosfor [mg] 686 Tłuszcz [g]: 85,2 Sód [mg]: 1067,0 w tym NKT [g]: *44,5* Błonnik [g]: 32,5
niedziela 15-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Dżem 2 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$, */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl$_{psz}$,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$/	Weka 100 g /gl$_{psz}$/ Masło 15 g /m/ Ser wegański 3 plastry Cukinia 120 g /*/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2047 Węglowodany [g]: 304,8 Potas [mg] 2854 Białko [g]: 55,6 w tym cukry [g]: *40,9* Fosfor [mg] 839 Tłuszcz [g]: 76,7 Sód [mg]: 1080 w tym NKT [g]: *31,4* Błonnik [g]: 23,5

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