Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta niskobiałkowa dla dorosłych D08

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 49,86	Tłuszcz [g]: 67,93	Węglowodany [g]: 316,1		Sód [mg]: 1193,8	Błonnik [g]: 26,1				
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,49	*w tym cukry [g]:* 63,43							
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: 159,5							
Energia [kcal]: 1981,6	Białko [g/1000 kcal]: 25,2	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 15,9	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 32,0							

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE					
poniedziałek 16-11-2026	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 17-11-2026	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 gotowana 120g /*/		*w tym NKT [g]: 29*	Błonnik [g]: 25,4				
środa 18-11-2026	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. /*/	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 19-11-2026	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				
piątek 20-11-2026	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 21-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml / s,*/,	Weka 100 g /gl_{psz}/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2307	Węglowodany [g]: 330	Potas [mg] 2856			
	Masło 15 g /m/	Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl_{psz}, s, j,*/	Masło 15 g /m/		Białko [g]: 51,7	w tym cukry [g]: *53,9*	Fosfor [mg] 642			
	Dżem 2 szt. /*/		Ser kremowy wegański ½ szt.		Tłuszcz [g]: 100,4	Sód [mg]: 1150				
	Soczek owocowy 1 szt.		Sałata lodowa 50 g		w tym NKT [g]: *47*	Błonnik [g]: 32,2				
niedziela 22-11-2026	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 23-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/	Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */,	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 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 24-11-2026	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 25-11-2026	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				

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