

Jadłospis na 30.05-08.06.2026						
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
		Białko [g]: 117,7	Tłuszcz [g]: 88,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 29,9	Węglowodany [g]: 325,2 w tym cukry [g]: 38,2	Sód [mg]: 2804	Błonnik [g]: 44,9
Energia [kcal]: 2399,2		Białko [%E]: 20%	Tłuszcz [%E]: 33%	Węglowodany [%E]: 54% Cukry [%E]: 6%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 30-05-2026	Chleb razowy 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/ gl_{jezcz} , */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{pszi} , i, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 5 kromek / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Hummus 1 szt. /se/ Schab pieczony 60 g /so, */, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: 2498 Białko: 103,7 Tłuszcz: 94,1 w tym NKT: 31,1	Węglowodany [g]: 353,4 w tym cukry [g]: 39,8 Sód [mg]: 2500 Błonnik [g]: 47,1
niedziela 31-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/ , Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy 160 g /*/ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/ , Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 5 kromek / gl_{zytny} , gl_{pszi} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Tuńczyk w oleju 100 g /r,*/ Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2429 Białko [g]: 138,5 Tłuszcz [g]: 79,4 w tym NKT [g]: 31,5	Węglowodany [g]: 334,3 w tym cukry [g]: 38,3 Sód [mg]: 3617 Błonnik [g]: 47,3
poniedziałek 01-06-2026	Chleb razowy 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl_{pszi} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{pszi} , i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 5 kromek / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Hummus 1 szt. /se/, Połędwica drobiowa 60 g /so, */ , Jajko 1 szt. /i/, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Masłanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2278 Białko [g]: 103,4 Tłuszcz [g]: 87,4 w tym NKT [g]: 30,5	Węglowodany [g]: 306,8 w tym cukry [g]: 36,7 Sód [mg]: 2600 Błonnik [g]: 38,8
wtorek 02-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{owos} , gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{pszi} */ , Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, gl_{owos} , gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Jajko 2 szt. /i/ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2337 Białko [g]: 116,4 Tłuszcz [g]: 88,1 w tym NKT [g]: 30,6	Węglowodany [g]: 306,8 w tym cukry [g]: 36,7 Sód [mg]: 2795 Błonnik [g]: 38,8
środa 03-06-2026	Chleb razowy 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g / gl_{pszi} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /go,*/	Chleb razowy 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Chleb pełnoziarnisty 2 kromki / gl_{pszi} , gl_{zytny} / Połędwica sopočka 50 g /so, */ , Jajko 1 szt. /i/, Hummus 1 szt. /se/ Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2448 Białko [g]: 128,1 Tłuszcz [g]: 88 w tym NKT [g]: 22,7	Węglowodany [g]: 327,5 w tym cukry [g]: 24,9 Sód [mg]: 2963 Błonnik [g]: 44,3
czwartek 04-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{pszi} , i, */ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/ , Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 5 kromek / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /so, */ , Jajko 2 szt. /i/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Masłanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2405 Białko [g]: 138,5 Tłuszcz [g]: 96,5 w tym NKT [g]: 37,6	Węglowodany [g]: 279,9 w tym cukry [g]: 42 Sód [mg]: 3091 Błonnik [g]: 35,4
piątek 05-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 g /m, i, */ , Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */ , Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 5 kromek / gl_{zytny} , gl_{pszi} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. / gl_{pszi} , r, i, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2457 Białko [g]: 108,9 Tłuszcz [g]: 97,8 w tym NKT [g]: 24,82	Węglowodany [g]: 335,8 w tym cukry [g]: 55,4 Sód [mg]: 2165 Błonnik [g]: 52,1
sobota 06-06-2026	Chleb razowy 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/ , Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g / gl_{pszi} , s,*/	Chleb razowy 5 kromek / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Hummus 1 szt. /se/ Schab pieczony 60 g /so, */ , Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2433 Białko [g]: 97,1 Tłuszcz [g]: 84,6 w tym NKT [g]: 28,1	Węglowodany [g]: 366,8 w tym cukry [g]: 33,5 Sód [mg]: 2379 Błonnik [g]: 49,4
niedziela 07-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/ , Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g/ gl_{jezcz} , */ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/ , Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 5 kromek / gl_{zytny} , gl_{pszi} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Tuńczyk w oleju 100 g /r,*/ Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2429 Białko [g]: 138,5 Tłuszcz [g]: 79,4 w tym NKT [g]: 31,5	Węglowodany [g]: 334,3 w tym cukry [g]: 38,3 Sód [mg]: 3617 Błonnik [g]: 47,3
poniedziałek 08-06-2026	Chleb razowy 3 kromki / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl_{pszi} , */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{pszi} , i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 5 kromek / gl_{zytny} , gl_{pszi} / Hummus 1 szt. /se/, Połędwica drobiowa 60 g /so, */ , Jajko 1 szt. /i/, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Masłanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2278 Białko [g]: 103,4 Tłuszcz [g]: 87,4 w tym NKT [g]: 30,5	Węglowodany [g]: 306,8 w tym cukry [g]: 36,7 Sód [mg]: 2600 Błonnik [g]: 38,8