

Jadłospis na 20-29.05.2026						
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla kobiet w ciąży C03						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2411,7	Białko [g]: 123,8	W tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 30,5	Węglowodany [g]: 317,4	Sód [mg]: 2852,6	Błonnik [g]: 44,2	
	Białko [%E]: 21%	Tłuszcz [%E]: 34%	Węglowodany [%E]: 53%	Cukry [%E]: 7%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 20-05-2026	Chleb razowy 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / 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 /g _{1,5pcz} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /go,*/	Chleb razowy 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} /, Chleb pełnoziarnisty 2 kromki / g _{1,5pcz} , g _{1,5yr} / Połędwica sopocka 50 g /so,*/ , Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se/ Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2448 Węglowodany [g]: 327,5 Białko [g]: 128,1 w tym cukry [g]: 24,9 Tłuszcz [g]: 88 Sód [mg]: 2963 w tym NKT [g]: 22,7 Błonnik [g]: 44,3	
czwartek 21-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,5pcz} j,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/ , Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 5 kromek / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /so,*/ , Jajko 2 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2405 Węglowodany [g]: 279,9 Białko [g]: 138,5 w tym cukry [g]: 42 Tłuszcz [g]: 96,5 Sód [mg]: 3091 w tym NKT [g]: 37,6 Błonnik [g]: 35,4	
piątek 22-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 g /m, j,*/ , Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczyk pieczony w ziołach 100 g /r, s,*/ , Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 5 kromek / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{1,5pcz} r, j, m, s, o, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2457 Węglowodany [g]: 335,8 Białko [g]: 108,9 w tym cukry [g]: 55,4 Tłuszcz [g]: 97,8 Sód [mg]: 2165 w tym NKT [g]: 24,82 Błonnik [g]: 52,1	
sobota 23-05-2026	Chleb razowy 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / 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 /g _{1,5pcz} s,*/	Chleb razowy 5 kromek / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} /, Hummus 1 szt. /se/, Schab pieczony 60 g /so,*/ , Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2433 Węglowodany [g]: 366,8 Białko [g]: 97,1 w tym cukry [g]: 33,5 Tłuszcz [g]: 84,6 Sód [mg]: 2379 w tym NKT [g]: 28,1 Błonnik [g]: 49,4	
niedziela 24-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / 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 /g _{1,5pcz} */ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go,*/ , Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 5 kromek / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} /, 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 Węglowodany [g]: 334,3 Białko [g]: 138,5 w tym cukry [g]: 38,3 Tłuszcz [g]: 79,4 Sód [mg]: 3617 w tym NKT [g]: 31,5 Błonnik [g]: 47,3	
poniedziałek 25-05-2026	Chleb razowy 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1,5pcz} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1,5pcz} j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 5 kromek / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} /, Hummus 1 szt. /se/, Połędwica drobiowa 60 g /so,*/ , Jajko 1 szt. /j/, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2278 Węglowodany [g]: 306,8 Białko [g]: 103,4 w tym cukry [g]: 36,7 Tłuszcz [g]: 87,4 Sód [mg]: 2600 w tym NKT [g]: 30,5 Błonnik [g]: 38,8	
wtorek 26-05-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1,5pcz} g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / 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, g _{1,5pcz} */ , Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1,5pcz} g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /so,*/ , Jajko 2 szt. /j/ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2291 Węglowodany [g]: 286,9 Białko [g]: 117 w tym cukry [g]: 45,8 Tłuszcz [g]: 91 Sód [mg]: 2887 w tym NKT [g]: 35,6 Błonnik [g]: 37,7	
środa 27-05-2026	Chleb razowy 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 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 /g _{1,5pcz} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} /, Hummus 1 szt. /se/, Połędwica sopocka 50 g /so,*/ , Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2545 Węglowodany [g]: 325,2 Białko [g]: 148,8 w tym cukry [g]: 28,5 Tłuszcz [g]: 90,1 Sód [mg]: 2956 w tym NKT [g]: 27,5 Błonnik [g]: 43,7	
czwartek 28-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,5pcz} j,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/ , Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 5 kromek / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /so,*/ , Jajko 2 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2441 Węglowodany [g]: 280,6 Białko [g]: 143,5 w tym cukry [g]: 43,8 Tłuszcz [g]: 98,8 Sód [mg]: 3111 w tym NKT [g]: 38,3 Błonnik [g]: 37,4	
piątek 29-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s,*/ , Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczyk pieczony w ziołach 100 g /r, s,*/ , Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Chleb żytni 5 kromek / g _{1,5yr} g _{1,5pcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j,*/ , Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2390 Węglowodany [g]: 329,7 Białko [g]: 114,6 w tym cukry [g]: 57,6 Tłuszcz [g]: 89,5 Sód [mg]: 2504 w tym NKT [g]: 28,7 Błonnik [g]: 50,5	