

Jadłospis na 30.05-08.06.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:	
		96,17	85,1	280,3	37,6			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:				
		34,76		35,35				
Energia [kcal]:	Białko [g/1000 kcal]:	Tłuszcz [g/1000 kcal]:		Węglowodany [g/1000 kcal]:				
2127,9	45,2	39,99		131,7				
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:		w tym cukry [g/1000 kcal]:				
		16,3		16,6				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
sobota 30-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m,* /, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , * / Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , j, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 60 g /* /, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]:	2093	Węglowodany [g]:	286,6
					Białko [g]:	84,6	w tym cukry [g]:	37,3
					Tłuszcz [g]:	83,7	Sód [mg]:	2228
					w tym NKT [g]:	35,9	Błonnik [g]:	38,1
niedziela 31-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / 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 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> /, Masło 15 g /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m /	Energia [kcal]:	2097	Węglowodany [g]:	301,9
					Białko [g]:	107,3	w tym cukry [g]:	36,4
					Tłuszcz [g]:	69,3	Sód [mg]:	2830
					w tym NKT [g]:	30	Błonnik [g]:	43,6
poniedziałek 01-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m / Ser topiony 4 plastry /m / Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , j, * / Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m / Kiełbasa żywiecka 60 g /so, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , * /, Jajko 1 szt. /j / Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m /	Energia [kcal]:	2230	Węglowodany [g]:	291,5
					Białko [g]:	89,8	w tym cukry [g]:	35,8
					Tłuszcz [g]:	93,7	Sód [mg]:	2980
					w tym NKT [g]:	40,8	Błonnik [g]:	35,7
wtorek 02-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>3</sub> / 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 <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>3</sub> / Masło 15 g /m / Tuńczyk w oleju 120 g /r /, Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m /	Energia [kcal]:	2289	Węglowodany [g]:	291,5
					Białko [g]:	102,8	w tym cukry [g]:	35,8
					Tłuszcz [g]:	94,4	Sód [mg]:	3175
					w tym NKT [g]:	40,98	Błonnik [g]:	35,7
środa 03-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / 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 <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , s /, Surówka z kapusty białej 120 g /*, go, j /	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m / Polędwica sopočka 50 g /so,* /, Jajko 1 szt. /j /, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m /	Energia [kcal]:	2024	Węglowodany [g]:	255,2
					Białko [g]:	99,9	w tym cukry [g]:	22,5
					Tłuszcz [g]:	81,7	Sód [mg]:	2701
					w tym NKT [g]:	29,1	Błonnik [g]:	34,4
czwartek 04-06-2026	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> /, Masło 15 g /m / Serek wiejski 1 szt. /m / Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , j, * /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> /, Masło 15 g /m / Polędwica drobiowa 60 g /so,* / Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m /	Energia [kcal]:	2143	Węglowodany [g]:	236,3
					Białko [g]:	115	w tym cukry [g]:	31,2
					Tłuszcz [g]:	96,1	Sód [mg]:	2496
					w tym NKT [g]:	35,6	Błonnik [g]:	32,6
piątek 05-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m /, Pasta jajeczna 100 g /m, j, * /, Papryka 1/4 szt.	Botwinka 300 ml /s,* /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s,* /, Mix sałat 120 g /go,* /	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> /, Masło 15 g /m /, Pasta z łososia 1 szt. /g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , r, j, m, s, so, se, go /, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m /	Energia [kcal]:	2073	Węglowodany [g]:	266,1
					Białko [g]:	92	w tym cukry [g]:	51,9
					Tłuszcz [g]:	88,1	Sód [mg]:	1882
					w tym NKT [g]:	29,8	Błonnik [g]:	39
sobota 06-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m / Serek homogenizowany 1 szt. /m /, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m,* /, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , s,* /	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m / Schab pieczony 50 g /so,* /, Jajko 1 szt. /j /, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m /	Energia [kcal]:	2003	Węglowodany [g]:	280,8
					Białko [g]:	73,2	w tym cukry [g]:	30,4
					Tłuszcz [g]:	81	Sód [mg]:	2103
					w tym NKT [g]:	34,6	Błonnik [g]:	37,6
niedziela 07-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / 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 <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , * /, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,* /, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> /, Masło 15 g /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m /	Energia [kcal]:	2097	Węglowodany [g]:	301,9
					Białko [g]:	107,3	w tym cukry [g]:	36,4
					Tłuszcz [g]:	69,3	Sód [mg]:	2830
					w tym NKT [g]:	30	Błonnik [g]:	43,6
poniedziałek 08-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m / Ser topiony 4 plastry /m / Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , j, * / Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>1</sub> st <sub>1</sub> , g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> / Masło 15 g /m / Kiełbasa żywiecka 60 g /so, g <sub>1</sub> st <sub>2</sub> , * /, Jajko 1 szt. /j / Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m /	Energia [kcal]:	2230	Węglowodany [g]:	291,5
					Białko [g]:	89,8	w tym cukry [g]:	35,8
					Tłuszcz [g]:	93,7	Sód [mg]:	2980
					w tym NKT [g]:	40,8	Błonnik [g]:	35,7