

Jadłospis na 20-29.05.2026					
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych D03					
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY					
Energia [kcal]: 2082,1	Białko [g]: 101,63	Tłuszcz [g]: 83,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,69	Węglowodany [g]: 265,7 w tym cukry [g]: 36,52	Sód [mg]: 2499,2	Błonnik [g]: 36,6
	Białko [g/1000 kcal]: 48,8	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,7	Węglowodany [g/1000 kcal]: 127,6 w tym cukry [g/1000 kcal]: 17,5		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
środa 20-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / 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 ps ₁ s/, Surówka z kapusty białej 120 g /s, go,j/	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 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 21-05-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ ps ₁ , j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g *// Ogórek gruntowy 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 22-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / 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/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ₁ ps ₁ , 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 23-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafioriem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁ ps ₁ s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / 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 24-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. */, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g/g ₁ ps ₁ */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ /, 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 25-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ ps ₁ */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ ps ₁ , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / Masło 15 g /m/ Kielbasa żywiecka 60 g /so, g ₁ ps ₁ */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek gruntowy 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 26-05-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ low ₁ , g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / 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 ps ₁ */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ low ₁ , g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /so, */ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1982 Węglowodany [g]: 253,8 Białko [g]: 98 w tym cukry [g]: 43,8 Tłuszcz [g]: 78,3 Sód [mg]: 2445 w tym NKT [g]: 31,82 Błonnik [g]: 34,1
środa 27-05-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ ps ₁ s/, Surówka z kapusty białej 120 g */	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2159 Węglowodany [g]: 259,8 Białko [g]: 123,3 w tym cukry [g]: 26,4 Tłuszcz [g]: 83,9 Sód [mg]: 2841 w tym NKT [g]: 34 Błonnik [g]: 34,3
czwartek 28-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ ps ₁ , j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g *// Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2154 Węglowodany [g]: 239 Białko [g]: 115,8 w tym cukry [g]: 32,2 Tłuszcz [g]: 96,2 Sód [mg]: 2490 w tym NKT [g]: 35,7 Błonnik [g]: 33,7
piątek 29-05-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ / 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/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ st ₁ , g ₁ ps ₁ /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, */, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1956 Węglowodany [g]: 272,7 Białko [g]: 102 w tym cukry [g]: 54,6 Tłuszcz [g]: 67,9 Sód [mg]: 2224 w tym NKT [g]: 25,5 Błonnik [g]: 40,6