

Jadłospis na 09.06-18.06.2026
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
		Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Białko [%E]:	Tłuszcz [%E]:	Białko [%E]:	Tłuszcz [%E]:	Białko [%E]:	Tłuszcz [%E]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
2420,8		127,8	91,2	21%	34%	313,3	40,8	52%	7%	2851,6	42,9
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,0			Węglowodany [g]: w tym cukry [g]:					
						Węglowodany [%E]: Cukry [%E]					
	wtorek 09-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowy} , g _{lyc} , g _{rcz} / 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 _{lowy} */ Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{lowy} , g _{lyc} , g _{rcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica 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 10-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyc} , g _{lowy} / 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 _{lowy} , s/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /g _{lyc} , g _{lowy} , g _{rcz} / Hummus 1 szt. /se/ Polędwica sopočka 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 11-06-2026	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyc} , g _{lowy} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lowy} , j. */ Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. */ Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{lyc} , g _{lowy} , g _{rcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica 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 12-06-2026	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyc} , g _{lowy} / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.	Botwinka 300 ml /s, */ Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */ Jarzynka po grecku 120 g /s, */		Chleb żytni 5 kromek /g _{lyc} , g _{lowy} , g _{rcz} / Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j,go,*/. Pasta z fasoli 1 szt. */ Roszponka 10 g		Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2454 Węglowodany [g]: 351,4 Białko [g]: 119,2 w tym cukry [g]: 62,6 Tłuszcz [g]: 90,4 Sód [mg]: 2474 w tym NKT [g]: 28,7 Błonnik [g]: 63,8		
	sobota 13-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyc} , g _{lowy} / 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 /g _{lowy} , */ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lowy} , j. Surówka z buraczków 120 g		Chleb razowy 5 kromek /g _{lyc} , g _{lowy} , g _{rcz} / Hummus 1 szt. /se/ Schab pieczony 60 g /so, */ Ogórek małosolny 1 szt.		Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2498 Węglowodany [g]: 353,4 Białko [g]: 103,7 w tym cukry [g]: 39,8 Tłuszcz [g]: 94,1 Sód [mg]: 2500 w tym NKT [g]: 31,1 Błonnik [g]: 47,1		
	niedziela 14-06-2026	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyc} , g _{lowy} / 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 /g _{lyc} , g _{lowy} , g _{rcz} / 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 15-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyc} , g _{lowy} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lowy} , */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lowy} , j. */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Chleb razowy 5 kromek /g _{lyc} , g _{lowy} , g _{rcz} / Hummus 1 szt. /se/ Polędwica drobiowa 60 g /so, */. Jajko 1 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt.		Jabłko 1 szt. Masłanka 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 16-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowy} , g _{lyc} , g _{rcz} / 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 _{lowy} */ Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{lowy} , g _{lyc} , g _{rcz} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/. Jajko 2 szt. /j/ Awokado 1/4 szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2419 Węglowodany [g]: 286,9 Białko [g]: 137,3 w tym cukry [g]: 45,8 Tłuszcz [g]: 96,1 Sód [mg]: 3082 w tym NKT [g]: 36,71 Błonnik [g]: 37,7		
	środa 17-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyc} , g _{lowy} / 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 _{lowy} , s/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /g _{lyc} , g _{lowy} , g _{rcz} / Hummus 1 szt. /se/ Polędwica sopočka 50 g /so, */. Jajko 1 szt. /j/ 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 18-06-2026	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyc} , g _{lowy} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lowy} , j. */ Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. */ Marchew tarta 120 g		Chleb żytni 5 kromek /g _{lyc} , g _{lowy} , g _{rcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /so, */. Jajko 2 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt.		Jabłko 1 szt. Masłanka 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		