

Jadłospis na 29.06-8.07.2026						
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
		Tłuszcz [g]: 89,2		Węglowodany [g]: 317,5		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 30,4		w tym cukry [g]: 38,2		Sód [mg]: 2851,9
Energia [kcal]: 2399,8		Białko [%E]: 20%		Węglowodany [%E]: 53%		Błonnik [g]: 41,8
		Tłuszcz [%E]: 33%		Cukry [%E]: 6%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ₁ pcz,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ pcz, i,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 5 kromek /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Hummus 1 szt. /se/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Masłanka 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 30-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ oww, g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ pcz,*/ Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g ₁ oww, g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/ Jajko 2 szt. /j/ Awokado ½ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2337 Węglowodany [g]: 306,8 Białko [g]: 116,4 w tym cukry [g]: 36,7 Tłuszcz [g]: 88,1 Sód [mg]: 2795 w tym NKT [g]: 30,6 Błonnik [g]: 38,8	
środa 01-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ½ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ pcz, s/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /g ₁ tyv g ₁ pcz/ 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 02-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ pcz, i,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Udko pieczone 1 szt.*/ Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 5 kromek /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Jajko 2 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 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	
piątek 03-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Pasta jajeczna 100 g /m, i,*/ Papryka ½ szt.	Botwinka 300 ml /s, m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s,*/ Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 5 kromek /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Pasta z fasoli 1 szt.*/ Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ₁ pcz, r, i, m, s, so, 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 04-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/ Makaron pelnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁ pcz, s,*/	Chleb razowy 5 kromek /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Hummus 1 szt. /se/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 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 05-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyv g ₁ pcz/ 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 pcz,*/ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 5 kromek /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Tuńczyk w oleju 70 g /r,*/ Papryka ½ 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 06-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ pcz,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ pcz, i,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 5 kromek /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Hummus 1 szt. /se/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 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 07-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ oww, g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ pcz,*/ Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g ₁ oww, g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /so,*/ Jajko 2 szt. /j/ Awokado ½ 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 08-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ tyv g ₁ pcz/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ½ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ pcz, s/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /g ₁ tyv g ₁ pcz/ 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	