Jadłospis na 19.06-28.06.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla kobiet w ciąży C03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 119,4	Tłuszcz [g]: 91,4	Węglowodany [g]: 325,1		Sód [mg]: 2784,6	Błonnik [g]: 44,1	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,4	*w tym cukry [g]:* 42,3				
			Węglowodany [%E]: 53%				
Energia [kcal]: 2433,705	Białko [%E]: 20%	Tłuszcz [%E]: 34%	*Cukry [%E]* 7%				

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 19-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl_{psz}, j/ z twarogiem 150 g /m/ i cebulką	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz}, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2656,4 Białko [g]: 112,68 Tłuszcz [g]: 112,56 *w tym NKT [g]:* 35,054	Węglowodany [g]: 337,415 w tym cukry [g]: 50,8 Sód [mg]: 1902,1 Błonnik [g]: 40,795		
sobota 20-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 5 kromek /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/ Schab pieczony 3 plastry /so, */, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2433 Białko [g]: 97,1 Tłuszcz [g]: 84,6 *w tym NKT [g]: 28,1*	Węglowodany [g]: 366,8 *w tym cukry [g]:* 33,5 Sód [mg]: 2379 Błonnik [g]: 49,4		
niedziela 21-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g/$gl_{jęcz}$, */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Tuńczyk w oleju 60 g /r,*/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2308,3 Białko [g]: 120,27 Tłuszcz [g]: 78,75 *w tym NKT [g]: 31,719*	Węglowodany [g]: 323,58 w tym cukry [g]: *50,1* Sód [mg]: 3561,3 Błonnik [g]: 46,715		
poniedziałek 22-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 5 kromek /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Polędwica drobiowa 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2278 Białko [g]: 103,4 Tłuszcz [g]: 87,4 *w tym NKT [g]:* 30,5	Węglowodany [g]: 306,8 *w tym cukry [g]: 36,7* Sód [mg]: 2600 Błonnik [g]: 38,8		
wtorek 23-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ 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, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /so, */, Jajko 2 szt. /j/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2291 Białko [g]: 117 Tłuszcz [g]: 91 *w tym NKT [g]: 35,6*	Węglowodany [g]: 286,9 w tym cukry [g]: *45,8* Sód [mg]: 2887 Błonnik [g]: 37,7		
środa 24-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2545 Białko [g]: 148,8 Tłuszcz [g]: 90,1 *w tym NKT [g]: 27,5*	Węglowodany [g]: 325,2 *w tym cukry [g]: 28,5* Sód [mg]: 2956 Błonnik [g]: 43,7		
czwartek 25-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /so, */, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2441 Białko [g]: 143,5 Tłuszcz [g]: 98,8 *w tym NKT [g]: 38,3*	Węglowodany [g]: 280,6 *w tym cukry [g]: 43,8* Sód [mg]: 3111 Błonnik [g]: 37,4		
piątek 26-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, masło 15 g/m/ Pasta z łososia 1 szt. /glpsz, r, j ,m, s, so, se, go/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2457,5 Białko [g]: 108,89 Tłuszcz [g]: 97,765 *w tym NKT [g]: 24,818*	Węglowodany [g]: 335,848 w tym cukry [g]: *55,4* Sód [mg]: 2504 Błonnik [g]: 52,06		
sobota 27-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/gljęcz, */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 5 kromek /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/ Schab pieczony 3 plastry /so, */, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: 2498 Białko: 103,7 Tłuszcz: 94,1 *w tym NKT: 31,1*	Węglowodany [g]: 353,4 *w tym cukry [g]: 39,8* Sód [mg]: 2500 Błonnik [g]: 47,1		
niedziela 28-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / 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 /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Tuńczyk w oleju 100 g /r,*/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2429 Białko [g]: 138,5 Tłuszcz [g]: 79,4 *w tym NKT [g]: 31,5*	Węglowodany [g]: 334,3 w tym cukry [g]: *38,3* Sód [mg]: 3617 Błonnik [g]: 47,3		