

Jadłospis na 09.06-18.06.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

| Energia [kcal]: | Białko [g]: | Tłuszcz [g]: | | Węglowodany [g]: | | Sód [mg]: | Błonnik [g]: |
|-------------------------|---|---|---|--|---|--|--------------|
| | | 83,32 | 33,05 | 266,4 | 37,03 | | |
| 2094,3 | 104,96 | w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: | | w tym cukry [g]: | | | |
| | | 39,78 | | 127,2 | | | |
| | Białko [g/1000 kcal]: | w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: | | w tym cukry [g/1000 kcal]: | | | |
| | 50,1 | 15,8 | | 17,7 | | | |
| Data | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE | | |
| wtorek 09-06-2026 | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowy} , g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. | Zupa brokurowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszw} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowy} , g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /so, */ Awokado 1/4 szt. | Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 1982 Białko [g]: 98 Tłuszcz [g]: 78,3 w tym NKT [g]: 31,82 | Węglowodany [g]: 253,8 w tym cukry [g]: 43,8 Sód [mg]: 2445 Błonnik [g]: 34,1 | |
| środa 10-06-2026 | Chleb razowy 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} / 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 _{ljccz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} / 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 Białko [g]: 123,3 Tłuszcz [g]: 83,9 w tym NKT [g]: 34 | Węglowodany [g]: 259,8 w tym cukry [g]: 26,4 Sód [mg]: 2841 Błonnik [g]: 34,3 | |
| czwartek 11-06-2026 | Chleb żytni 3 kromki / g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. | Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{pszw} j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/ | Chleb żytni 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt. | Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2154 Białko [g]: 115,8 Tłuszcz [g]: 96,2 w tym NKT [g]: 35,7 | Węglowodany [g]: 239 w tym cukry [g]: 32,2 Sód [mg]: 2490 Błonnik [g]: 33,7 | |
| piątek 12-06-2026 | Chleb żytni 3 kromki / g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rodzinką 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 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Roszponka 10 g | Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2127 Białko [g]: 105,1 Tłuszcz [g]: 83,1 w tym NKT [g]: 26,5 | Węglowodany [g]: 286,5 w tym cukry [g]: 61,2 Sód [mg]: 2003 Błonnik [g]: 48,7 | |
| sobota 13-06-2026 | Chleb razowy 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} / 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 _{ljccz} */ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszw} j, */, Surówka z buraczków 120 g | Chleb razowy 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 60 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt. | Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2093 Białko [g]: 84,6 Tłuszcz [g]: 83,7 w tym NKT [g]: 35,9 | Węglowodany [g]: 286,6 w tym cukry [g]: 37,3 Sód [mg]: 2228 Błonnik [g]: 38,1 | |
| niedziela 14-06-2026 | Chleb żytni 3 kromki / g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/, Kielbasa 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 _{lytr} , g _{ljccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt. | Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2097 Białko [g]: 107,3 Tłuszcz [g]: 69,3 w tym NKT [g]: 30 | Węglowodany [g]: 301,9 w tym cukry [g]: 36,4 Sód [mg]: 2830 Błonnik [g]: 43,6 | |
| poniedziałek 15-06-2026 | Chleb razowy 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g | Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{pszw} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszw} j, */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g | Chleb razowy 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/ Kielbasa żywiecka 60 g /so, g _{ljccz} */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek gruntowy 1 szt. | Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2230 Białko [g]: 89,8 Tłuszcz [g]: 93,7 w tym NKT [g]: 40,8 | Węglowodany [g]: 291,5 w tym cukry [g]: 35,8 Sód [mg]: 2980 Błonnik [g]: 35,7 | |
| wtorek 16-06-2026 | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowy} , g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. | Zupa brokurowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszw} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowy} , g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado 1/4 szt. | Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2041 Białko [g]: 111 Tłuszcz [g]: 79 w tym NKT [g]: 32 | Węglowodany [g]: 253,8 w tym cukry [g]: 43,8 Sód [mg]: 2640 Błonnik [g]: 34,1 | |
| środa 17-06-2026 | Chleb razowy 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/ Fromage 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 _{ljccz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt. | Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 1917 Białko [g]: 99,7 Tłuszcz [g]: 69,9 w tym NKT [g]: 28,2 | Węglowodany [g]: 254,8 w tym cukry [g]: 22,2 Sód [mg]: 2641 Błonnik [g]: 34,4 | |
| czwartek 18-06-2026 | Chleb żytni 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. | Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{pszw} j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew tarta 120 g | Chleb żytni 3 kromki /g _{lytr} , g _{ljccz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt. | Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2143 Białko [g]: 115 Tłuszcz [g]: 96,1 w tym NKT [g]: 35,6 | Węglowodany [g]: 236,3 w tym cukry [g]: 31,2 Sód [mg]: 2496 Błonnik [g]: 32,6 | |