

Jadłospis na 29.06-08.07.2026
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 99,91		Tłuszcz [g]: 83,3 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,76</i>		Węglowodany [g]: 269,0 <i>w tym cukry [g]: 35,77</i>		Sód [mg]: 2583,8		Błonnik [g]: 36,1		
Energia [kcal]: 2087,5		Białko [g/1000 kcal]: 47,9		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,90 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,2</i>		Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,9 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 17,1</i>						
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE							
poniedziałek 29-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ₁ psz, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ psz, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so, g ₁ psz, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 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 30-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ ows, g ₁ ytv, g ₁ psz/ 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 psz, */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ ows, g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2041	Węglowodany [g]: 253,8	Białko [g]: 111	w tym cukry [g]: 43,8	Tłuszcz [g]: 79	Sód [mg]: 2640	w tym NKT [g]: 32	Błonnik [g]: 34,1
środa 01-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ psz, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1917	Węglowodany [g]: 254,8	Białko [g]: 99,7	w tym cukry [g]: 22,2	Tłuszcz [g]: 69,9	Sód [mg]: 2641	w tym NKT [g]: 28,18	Błonnik [g]: 34,4
czwartek 02-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ psz, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry *// Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 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 03-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m */, Ziemniaki gotowane 180 g, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go, */	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ₁ psz, 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 04-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁ psz, s, */	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 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 05-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. *//, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /g ₁ psz, */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go, */, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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 06-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ psz, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g ₁ psz, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so, g ₁ psz, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Maślanka 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 07-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ ows, g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ psz, */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ ows, g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so, */ Awokado ¼ 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 08-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ psz, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ ytv, g ₁ psz/ Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 3 plastry /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