

Jadłospis na 19.06-28.06.2026
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]: 98,39		Tłuszcz [g]: 83,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,51		Węglowodany [g]: 275,3 w tym cukry [g]: 38,6		Sód [mg]: 2429,6	Błonnik [g]: 37,0
	2106,5	Białko [g/1000 kcal]: 46,7	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,9	Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,7 w tym cukry [g/1000 kcal]: 18,3				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 19-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ₁ psz/ z twarogiem 150 g /m/ i cebulką	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ /, Masło 15 g /m/ Pasta z tososia 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]: 2271 Węglowodany [g]: 290,5 Białko [g]: 103,8 w tym cukry [g]: 49,1 Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1622 w tym NKT [g]: 31,89 Błonnik [g]: 33,3			
sobota 20-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁ psz s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plasty /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 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 21-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/ , Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g/g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2003 Węglowodany [g]: 283,2 Białko [g]: 96,1 w tym cukry [g]: 42,7 Tłuszcz [g]: 71,3 Sód [mg]: 2875 w tym NKT [g]: 30,61 Błonnik [g]: 41			
poniedziałek 22-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasty /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Kielbasa żywiecka 3 plasty /so, g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek gruntowy 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 23-06-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / 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 ₁ g ₁ g ₁ g ₁ */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plasty /so, */ Awokado 1/4 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 24-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / 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 ₁ g ₁ g ₁ g ₁ s/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 3 plasty /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			
czwartek 25-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plasty /*/ Ogórek szklarniowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2154 Węglowodany [g]: 239 Białko [g]: 115,8 w tym cukry [g]: 32,2 Tłuszcz [g]: 96,2 Sód [mg]: 2490 w tym NKT [g]: 35,7 Błonnik [g]: 33,7			
piątek 26-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 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 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ /, Masło 15 g /m/ Pasta z tososia 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 27-06-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / 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 ₁ g ₁ g ₁ g ₁ */ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ j, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plasty /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2093 Węglowodany [g]: 286,6 Białko [g]: 84,6 w tym cukry [g]: 37,3 Tłuszcz [g]: 83,7 Sód [mg]: 2228 w tym NKT [g]: 35,9 Błonnik [g]: 38,1			
niedziela 28-06-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ g ₁ g ₁ g ₁ / 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 ₁ g ₁ g ₁ g ₁ /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Papryka 1/4 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			