

Jadłospis na 09.07-18.07.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla kobiet w ciąży C03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 120,7	Tłuszcz [g]: 93,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,8	Węglowodany [g]: 323,1 w tym cukry [g]: 41,4		Sód [mg]: 2708,7	Błonnik [g]: 45,6		
Energia [kcal]: 2445,2		Białko [%E]: 20%	Tłuszcz [%E]: 34%	Węglowodany [%E]: 53% Cukry [%E]: 7%					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
czwartek 09-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,tyt} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,poz} j, * /, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,* /	Chleb żytni 5 kromek /g _{1,tyt} g _{1,RCZ} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so, * /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2441 Węglowodany [g]: 280,6 Białko [g]: 143,5 w tym cukry [g]: 43,8 Tłuszcz [g]: 98,8 Sód [mg]: 3111 w tym NKT [g]: 38,3 Błonnik [g]: 37,4				
	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,tyt} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, * /, Papryka 1/4 szt.	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Ryż brązowy z tofu, suszonymi pomidorami i warzywami 350 g /so, * /	Chleb żytni 5 kromek /g _{1,tyt} g _{1,RCZ} /, Pasta z fasoli 1 szt. /* /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt/ /g _{1,poz} r, j, m, so, se, go/ Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2675 Węglowodany [g]: 361,5 Białko [g]: 107,6 w tym cukry [g]: 50,1 Tłuszcz [g]: 114,5 Sód [mg]: 1959 w tym NKT [g]: 33,1 Błonnik [g]: 59,4				
	Chleb razowy 3 kromki /g _{1,tyt} g _{1,poz} / 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,jecz} , * /, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1,poz} j, * /, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 5 kromek /g _{1,tyt} g _{1,poz} /, Hummus 1 szt. /se/ Schab pieczony 3 plastry /so, * /, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia: 2498 Węglowodany [g]: 353,4 Białko: 103,7 w tym cukry [g]: 39,8 Tłuszcz: 94,1 Sód [mg]: 2500 w tym NKT: 31,1 Błonnik [g]: 47,1				
	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,tyt} g _{1,RCZ} / 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 /g _{1,tyt} g _{1,RCZ} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Tuńczyk w oleju 60 g /r,* / Papryka 1/4 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				
niedziela 12-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1,tyt} g _{1,poz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{1,poz} , * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1,poz} j, * / Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 5 kromek /g _{1,tyt} g _{1,poz} /, Hummus 1 szt. /se/, Połędwica drobiowa 60 g /so, * /, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 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				
	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1,owoc} , g _{1,tyt} g _{1,RCZ} / 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,poz} , * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1,owoc} , g _{1,tyt} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /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				
	Chleb razowy 3 kromki /g _{1,tyt} g _{1,poz} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,* /, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1,poz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /* /	Chleb razowy 5 kromek /g _{1,tyt} g _{1,poz} /, 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				
	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,tyt} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,poz} j, * /, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 5 kromek /g _{1,tyt} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /so, * /, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Maślanka 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				
czwartek 16-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,tyt} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 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 5 kromek /g _{1,tyt} g _{1,RCZ} /, Pasta z fasoli 1 szt. /* /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt/ /g _{1,poz} r, j, m, 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				
	Chleb razowy 3 kromki /g _{1,tyt} g _{1,poz} / 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,poz} , s,* /	Chleb razowy 5 kromek /g _{1,tyt} g _{1,poz} /, 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				