

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	2427,3	Białko [g]: 123,9		Tłuszcz [g]: 91,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,5		Węglowodany [g]: 317,7 w tym cukry [g]: 38,6		Sód [mg]: 2821,3	Błonnik [g]: 44,2
		Białko [%E]: 20%		Tłuszcz [%E]: 34%		Węglowodany [%E]: 52% Cukry [%E]: 6%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 29-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{13yr} ,gl _{pacf} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/		Chleb razowy 5 kromek /so,gl _{13yr} ,gl _{pacf} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2448 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g		Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	128,1 w tym cukry [g]:
	Fromage 1 szt. /m/,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pacf} ,s,*/		Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se/				Tłuszcz [g]:	88 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	22,7 Błonnik [g]:
czwartek 30-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{13yr} , gl _{pacf} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pacf} ,j,*/		Chleb żytni 5 kromek / gl _{13yr} , gl _{pacf} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2405 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	138,5 w tym cukry [g]:
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Udko pieczone 1 szt. /*/		Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pacf} ,m,s,so,*/		Jajko 2 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	96,5 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.	Marchew tarta 120 g		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	37,6 Błonnik [g]:
piątek 31-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{13yr} , gl _{pacf} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s/,		Chleb żytni 5 kromek /gl _{13yr} , gl _{pacf} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2675 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ryż brązowy z tofu, suszonymi pomidorami i warzywami 350 g /so,*/		Pasta z fasoli 1 szt. /*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	107,6 w tym cukry [g]:
	Pasta jajeczna 100 g /m,j,*/			Pasta z łososia 1 szt /gl _{pacf} ,r,j,m,so,se,go/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Tłuszcz [g]:	114,5 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.			Roszponka 10 g				w tym NKT [g]:	33,1 Błonnik [g]:
sobota 01-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{13yr} ,gl _{pacf} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so,gl _{13yr} ,gl _{pacf} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2433 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl _{pacf} ,s,*/		Hummus 1 szt. /se,*/		Jajko 1 szt./j/		Białko [g]:	97,1 w tym cukry [g]:
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/			Schab pieczony 3 plastry /so,*/				Tłuszcz [g]:	84,6 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.			Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	28,1 Błonnik [g]:
niedziela 02-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{13yr} , gl _{pacf} /	Botwinka 300 ml /s, m,*/		Chleb żytni 5 kromek /gl _{13yr} , gl _{pacf} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2429 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna pęczak 160 g /gl _{pacf} ,*/		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	138,5 w tym cukry [g]:
	Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/	Ketchup 20 g		Serek wiejski 1 szt. /m/		Tuńczyk w oleju 60 g /r,*/		Tłuszcz [g]:	79,4 Sód [mg]:
	Mix sałat 10 g			Papryka 1/4 szt.				w tym NKT [g]:	31,5 Błonnik [g]:
poniedziałek 03-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{13yr} ,gl _{pacf} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{pacf} ,*/		Chleb razowy 5 kromek /gl _{13yr} ,gl _{pacf} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2278 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g		Hummus 1 szt. /se/		Maślanka spożywcza 1 szt. /m/		Białko [g]:	103,4 w tym cukry [g]:
	Ser topiony 4 plastry /m/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pacf} ,j,*/		Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pacf} ,m,s,so,*/		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	87,4 Sód [mg]:
	Salata lodowa 50 g	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	30,5 Błonnik [g]:
wtorek 04-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owoc} , gl _{13yr} ,gl _{pacf} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m,*/		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, gl _{owoc} , gl _{13yr} ,gl _{pacf} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2291 Węglowodany [g]:
	Masło 15g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	117 w tym cukry [g]:
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pacf} ,*/		Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pacf} ,m,s,so,*/		Jajko 2 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	91 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.	Buraczki tarte z cebulą 120 g		Awokado 1/4 szt.				w tym NKT [g]:	35,6 Błonnik [g]:
środa 05-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{13yr} ,gl _{pacf} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/		Chleb razowy 5 kromek /so,gl _{13yr} ,gl _{pacf} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2545 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g		Hummus 1 szt. /se,*/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	148,8 w tym cukry [g]:
	Mozzarella 1 szt. /m/,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pacf} ,s,*/		Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	90,1 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.				w tym NKT [g]:	27,5 Błonnik [g]:
czwartek 06-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{13yr} , gl _{pacf} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pacf} ,j,*/		Chleb żytni 5 kromek /gl _{13yr} , gl _{pacf} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2441 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	143,5 w tym cukry [g]:
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Udko pieczone 1 szt. /*/		Polędwica drobiowa 3 plastry /gl _{pacf} ,m,s,so,*/		Jajko 2 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	98,8 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.	Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/		Ogórek zielony 1 szt.				w tym NKT [g]:	38,3 Błonnik [g]:
piątek 07-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{13yr} , gl _{pacf} /	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s,*/		Chleb żytni 5 kromek /gl _{13yr} , gl _{pacf} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2328 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	116,2 w tym cukry [g]:
	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s,*/		Salatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/		Pasta z fasoli 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	89 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]:	30,1 Błonnik [g]:

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.