

Jadłospis na 19.07-28.07.2026											
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]:	2433,625	Białko [g]: 121,7		Tłuszcz [g]: 89,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,3		Węglowodany [g]: 326,8 w tym cukry [g]: 41,8		Sód [mg]: 3059,5	Błonnik [g]: 43,2		
		Białko [%E]: 20%		Tłuszcz [%E]: 33%		Węglowodany [%E]: 54% Cukry [%E]: 7%					
		Data		Śniadanie		Obiad				Kolacja	
niedziela 19-07-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10V} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. / [*] /, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s, m, [*] /, Ryż brązowy 160 g / [*] /, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go, [*] /, Fasolka szparagowa 120 g / [*] /		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,10V} g _{1,RCZ} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r, [*] / Papryka ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2308,3 Węglowodany [g]: 323,58 Białko [g]: 120,27 w tym cukry [g]: 50,1 Tłuszcz [g]: 78,75 Sód [mg]: 3561,3 w tym NKT [g]: 31,719 Błonnik [g]: 46,715	
		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10V} g _{1,pscz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1,RCZ} [*] /, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{1,pscz} j, [*] / Mieszanka warzyw gotowanych 120 g / [*] /		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,10V} g _{1,pscz} /, Hummus 1 szt. /se/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{1,pscz} , m, s, so, [*] / Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2515 Węglowodany [g]: 360,7 Białko [g]: 110,1 w tym cukry [g]: 39,8 Tłuszcz [g]: 89,2 Sód [mg]: 3054 w tym NKT [g]: 30,8 Błonnik [g]: 44,9	
		Chleb słonecznikowy 3 kroC17:L20mki /so, g _{1,0V} g _{1,glj} / 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,pscz} [*] /, Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1,0V} g _{1,10V} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Jajko 2 szt. /j/ Awokado ½ szt.		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Energia [kcal]: 2574 Węglowodany [g]: 360,7 Białko [g]: 123,1 w tym cukry [g]: 39,8 Tłuszcz [g]: 89,9 Sód [mg]: 3249 w tym NKT [g]: 30,98 Błonnik [g]: 44,9	
		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10V} g _{1,pscz} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m, [*] /, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1,pscz} s/, Surówka z kapusty białej 120 g / [*] /		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,10V} g _{1,pscz} /, 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	
czwartek 23-07-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10V} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,pscz} j, [*] /, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. / [*] /, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds., [*] /		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,10V} g _{1,RCZ} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{1,pscz} , m, s, so, [*] / Jajko 2 szt. /j/ Ogórek szklarniowy 1/4 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 _{1,10V} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, [*] /, Papryka ½ szt.		Botwinka 300 ml /s, m, [*] /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, [*] /, Mix sałat 120 g /go, [*] /		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,10V} g _{1,RCZ} /, Pasta z fasoli 1 szt. / [*] /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{1,pscz} , r, j, m, s, 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 /so, g _{1,10V} g _{1,pscz} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalafiozem i groszkiem 300 ml /s, [*] /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1,glj} [*] /, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1,pscz} j, [*] / Surówka z buraczków 120 g / [*] /		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,10V} g _{1,pscz} /, 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 [g]: 31,1 Błonnik [g]: 47,1	
		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10V} g _{1,RCZ} / 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 5 kromek /g _{1,10V} g _{1,RCZ} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Tuńczyk w oleju 100 g /r, [*] / Papryka ½ 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	
poniedziałek 27-07-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10V} g _{1,pscz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{1,pscz} [*] /, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1,pscz} j, [*] / Mieszanka warzyw gotowanych 120 g / [*] /		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,10V} g _{1,pscz} /, Hummus 1 szt. /se/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{1,pscz} , m, s, so, [*] / /so, [*] /, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Maślanka 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 _{1,0V} g _{1,10V} 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, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1,pscz} [*] /, Buraczki tarte z cebulą 120 g / [*] /		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1,0V} g _{1,10V} g _{1,RCZ} / Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{1,pscz} , m, s, so, [*] / /so, [*] /, Jajko 2 szt. /j/, Awokado ½ szt.		Brzoskwinia 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	