

Jadłospis na 09.07-18.07.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2112,9		Białko [g]: 98,64		Tłuszcz [g]: 86,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,35		Węglowodany [g]: 271,1 w tym cukry [g]: 38,01		Sód [mg]: 2401,8	
		Białko [g/1000 kcal]: 46,7		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,3		Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,3 w tym cukry [g/1000 kcal]: 18,0		Błonnik [g]: 37,8	
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
czwartek 09-07-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{łyty} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{łpasz} , j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{łyty} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plasty /so, */ Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
piątek 10-07-2026		Chleb żytni 3 kromki /g _{łyty} , g _{łjęcz} / 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 3 kromki /g _{łyty} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /g _{łpasz} , r, j, m, so, se, go/, Roszponka 10 g		Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
sobota 11-07-2026		Chleb razowy 3 kromki /g _{łyty} , g _{łpasz} / 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 _{łjęcz} , *// Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{łpasz} , j, / Surówka z buraczków 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g _{łyty} , g _{łpasz} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plasty *// Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
niedziela 12-07-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{łyty} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa 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 3 kromki /g _{łyty} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
poniedziałek 13-07-2026		Chleb razowy 3 kromki /g _{łyty} , g _{łpasz} / Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/ Sałata lodowa 50 g		Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{łpasz} , *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{łpasz} , j, *// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g _{łyty} , g _{łpasz} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 3 plasty /so, *//, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	
wtorek 14-07-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{łowsz} , g _{łyty} , g _{łjęcz} / 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 _{łpasz} , *// Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{łowsz} , g _{łyty} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plasty /so, *// Awokado 1/4 szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
środa 15-07-2026		Chleb razowy 3 kromki /g _{łyty} , g _{łpasz} / 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 _{łpasz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g *//		Chleb razowy 3 kromki /g _{łyty} , g _{łpasz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plasty /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.		Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
czwartek 16-07-2026		Chleb żytni 3 kromki /g _{łyty} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{łpasz} , j, *// Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Marchew tarta 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g _{łyty} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plasty /so, *// Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
piątek 17-07-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{łyty} , g _{łjęcz} / 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 _{łyty} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /g _{łpasz} , r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g		Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
sobota 18-07-2026		Chleb razowy 3 kromki /g _{łyty} , g _{łpasz} / 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 _{łpasz} , s,*// Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g _{łpasz} , s,*//		Chleb razowy 3 kromki /g _{łyty} , g _{łpasz} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plasty /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	