

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026							
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
Energia [kcal]: 2088		Tłuszcz [g]: 83,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,30	Węglowodany [g]: 266,2 w tym cukry [g]: 34,66	Sód [mg]: 2438,4	Błonnik [g]: 37,0		
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,9	Węglowodany [g/1000 kcal]: 127,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,6				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
środa 29-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{lytr} , gl _{psu} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/,	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{lytr} , gl _{psu} /	Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]:	2024	Węglowodany [g]: 255,2
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	99,9	w tym cukry [g]: 22,5
	Fromage 1 szt. /m/,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psu} , s,*/,	Poleďwica sopocka 3 plastry /so, */,		Tłuszcz [g]:	81,7	Sód [mg]: 2701
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]:	29,1	Błonnik [g]: 34,4
czwartek 30-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lytr} , gl _{rcz} /,	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psu} , j, */,	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lytr} , gl _{rcz} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2143	Węglowodany [g]: 236,3
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	115	w tym cukry [g]: 31,2
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Udko pieczone 1 szt. */,	Poleďwica drobiowa 3 plastry /gl _{psu} ,m,s,so*/		Tłuszcz [g]:	96,1	Sód [mg]: 2496
	Pomidor 1 szt.	Marchew tarta 120 g	Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]:	35,6	Błonnik [g]: 32,6
piątek 31-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lytr} , gl _{rcz} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s/,	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lytr} , gl _{rcz} /	Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]:	2289	Węglowodany [g]: 314,3
	Masło 15 g /m/,	Ryż brązowy z tofu, suszonymi pomidorami i warzywami 350 g /so, */	Masło 15 g /m/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	98,6	w tym cukry [g]: 48,4
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */,		Pasta z łososia 1 szt. /gl _{psu} , r, j, m, so, se, go/,		Tłuszcz [g]:	93,1	Sód [mg]: 1678
	Papryka ¼ szt.		Roszonka 10 g		w tym NKT [g]:	34,7	Błonnik [g]: 51,8
sobota 01-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{lytr} , gl _{psu} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/,	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{lytr} , gl _{psu} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2003	Węglowodany [g]: 280,8
	Masło 15 g /m/	Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl _{psu} , s,*/	Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	73,2	w tym cukry [g]: 30,4
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/,		Schab pieczony 3 plastry /so, */,		Tłuszcz [g]:	81	Sód [mg]: 2103
	Pomidor 1 szt.		Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]:	34,6	Błonnik [g]: 37,6
niedziela 02-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lytr} , gl _{rcz} /	Botwinka 300 ml /s, m, */,	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lytr} , gl _{rcz} /,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	2097	Węglowodany [g]: 301,9
	Masło 15 g /m/,	Kasza jęczmienna pęczak 160 g/gl _{rcz} , */,	Masło 15 g /m/,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	107,3	w tym cukry [g]: 36,4
	Kiełbasa drobiowa 1 szt. */,	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl _{psu} ,s,go,*/,	Serek wiejski 1 szt. /m/,		Tłuszcz [g]:	69,3	Sód [mg]: 2830
	Mix sałat 10 g	Fasolka szparagowa 120 g /*/	Papryka 1/4 szt.		w tym NKT [g]:	30	Błonnik [g]: 43,6
poniedziałek 03-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{lytr} , gl _{psu} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{rcz} , */,	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{lytr} , gl _{psu} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2069	Węglowodany [g]: 265,4
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,	Masło 15 g /m/	Maślanka 1 szt. /m/	Białko [g]:	87,5	w tym cukry [g]: 35,3
	Ser topiony 4 plastry /m/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psu} , j, */	Kiełbasa żywiecka 60 g /so,*/,		Tłuszcz [g]:	87,8	Sód [mg]: 2662
	Salata lodowa 50 g	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/,	Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]:	40,23	Błonnik [g]: 33,9
wtorek 04-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{lytr} , gl _{rcz} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */,	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{owst} , gl _{lytr} , gl _{rcz} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	1982	Węglowodany [g]: 253,8
	Masło 15g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,	Masło 15 g /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	98	w tym cukry [g]: 43,8
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psu} , */,	Poleďwica drobiowa 3 plastry /gl _{psu} ,m,s,so,*/		Tłuszcz [g]:	78,3	Sód [mg]: 2445
	Pomidor 1 szt.	Buraczki tarte z cebulą 120 g	Awokado 1/4 szt.		w tym NKT [g]:	31,82	Błonnik [g]: 34,1
środa 05-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{lytr} , gl _{psu} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/,	Chleb razowy 3 kromki /so,gl _{lytr} , gl _{psu} /	Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]:	2159	Węglowodany [g]: 259,8
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	123,3	w tym cukry [g]: 26,4
	Mozzarella 1 szt. /m/,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psu} , s,*/,	Poleďwica sopocka 3 plastry /so, */,		Tłuszcz [g]:	83,9	Sód [mg]: 2841
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]:	34	Błonnik [g]: 34,3
czwartek 06-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lytr} , gl _{rcz} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psu} , j, */,	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lytr} , gl _{rcz} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2154	Węglowodany [g]: 239
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	115,8	w tym cukry [g]: 32,2
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Udko pieczone 1 szt. */,	Poleďwica drobiowa 3 plastry /gl _{psu} ,m,s,so*/		Tłuszcz [g]:	96,2	Sód [mg]: 2490
	Pomidor 1 szt.	Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/	Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]:	35,7	Błonnik [g]: 33,7
piątek 07-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / gl _{lytr} , gl _{rcz} /	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */,	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lytr} , gl _{rcz} /,	Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]:	1960	Węglowodany [g]: 255,4
	Masło 15 g /m/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	106,3	w tym cukry [g]: 40
	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */,	Salatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/,		Tłuszcz [g]:	71,3	Sód [mg]: 2138
	Papryka 1/4 szt.	Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Roszonka 10 g		w tym NKT [g]:	27,2	Błonnik [g]: 34

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