

Jadłospis na 19.07-28.07.2026										
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
		Białko [g]: 100,3	Tłuszcz [g]: 82,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,20	Węglowodany [g]: 265,7 w tym cukry [g]: 37,03	Sód [mg]: 2554,1	Błonnik [g]: 35,9				
Energia [kcal]: 2068,9		Białko [g/1000 kcal]: 48,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,5	Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,4 w tym cukry [g/1000 kcal]: 17,9						
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE					
niedziela 19-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / 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 ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2003	Węglowodany [g]: 283,2	Białko [g]: 96,1	w tym cukry [g]: 42,7	Tłuszcz [g]: 71,3	Sód [mg]: 2875
					w tym NKT [g]: 30,61	Błonnik [g]: 41				
poniedziałek 20-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ _{jęcz} *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ _{psz} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/.	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so,*//, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2069	Węglowodany [g]: 265,4	Białko [g]: 87,5	w tym cukry [g]: 35,3	Tłuszcz [g]: 87,8	Sód [mg]: 2662
					w tym NKT [g]: 40,23	Błonnik [g]: 33,9				
wtorek 21-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{żyt} ,g ₁ _{jęcz} / 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 _{psz} *//, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{żyt} ,g ₁ _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2041	Węglowodany [g]: 253,8	Białko [g]: 111	w tym cukry [g]: 43,8	Tłuszcz [g]: 79	Sód [mg]: 2640
					w tym NKT [g]: 32	Błonnik [g]: 34,1				
środa 22-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / 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 drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ _{psz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2159	Węglowodany [g]: 259,8	Białko [g]: 123,3	w tym cukry [g]: 26,4	Tłuszcz [g]: 83,9	Sód [mg]: 2841
					w tym NKT [g]: 34	Błonnik [g]: 34,3				
czwartek 23-07-2026	Chleb żytni 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ _{psz} j, *//, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/ , Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁ _{psz} ,m,s,so*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2154	Węglowodany [g]: 239	Białko [g]: 115,8	w tym cukry [g]: 32,2	Tłuszcz [g]: 96,2	Sód [mg]: 2490
					w tym NKT [g]: 35,7	Błonnik [g]: 33,7				
piątek 24-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / 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 ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ₁ _{psz} ,r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1990	Węglowodany [g]: 240	Białko [g]: 91,1	w tym cukry [g]: 36,3	Tłuszcz [g]: 87,3	Sód [mg]: 1844
					w tym NKT [g]: 31,6	Błonnik [g]: 31,8				
sobota 25-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / 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 _{jęcz} */ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ _{psz} j, */ Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so,*//, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2093	Węglowodany [g]: 286,6	Białko [g]: 84,6	w tym cukry [g]: 37,3	Tłuszcz [g]: 83,7	Sód [mg]: 2228
					w tym NKT [g]: 35,9	Błonnik [g]: 38,1				
niedziela 26-07-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} / 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 3 kromki /g ₁ _{żyt} , g ₁ _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2097	Węglowodany [g]: 301,9	Białko [g]: 107,3	w tym cukry [g]: 36,4	Tłuszcz [g]: 69,3	Sód [mg]: 2830
					w tym NKT [g]: 30	Błonnik [g]: 43,6				
poniedziałek 27-07-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ₁ _{psz} *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ _{psz} j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/.	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ _{żyt} , g ₁ _{psz} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa żywiecka 60 g /so,*//, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2101	Węglowodany [g]: 273,6	Białko [g]: 88,3	w tym cukry [g]: 36,1	Tłuszcz [g]: 87,6	Sód [mg]: 2686
					w tym NKT [g]: 40,18	Błonnik [g]: 34,5				
wtorek 28-07-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{żyt} ,g ₁ _{jęcz} / 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 _{psz} *//, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{żyt} ,g ₁ _{jęcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /g ₁ _{psz} ,m,s,so, */ Awokado 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1982	Węglowodany [g]: 253,8	Białko [g]: 98	w tym cukry [g]: 43,8	Tłuszcz [g]: 78,3	Sód [mg]: 2445
					w tym NKT [g]: 31,82	Błonnik [g]: 34,1				