

Jadłospis na 28.06.09.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla kobiet w ciąży C03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 121,3		Tłuszcz [g]: 89,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,8		Węglowodany [g]: 320,7 w tym cukry [g]: 41,4		Sód [mg]: 2831,3	
Energia [kcal]: 2407,2		Białko [%]: 20%		Tłuszcz [%]: 33%		Węglowodany [%]: 53%		Błonnik [g]: 44,1	
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 28-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,197} g _{1,197} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, *, Papryka ¼ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s, *, Ziemniaki tłuczone 180 g, Morszcuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, *, Mix салат 120 g /go,*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,197} g _{1,197} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{1,197} r, j, m, s, so, se, go/, Roszpinka 10 g		Śliwki 3 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
sobota 29-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,197} g _{1,197} / 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 _{1,197} s, */		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,197} g _{1,197} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Jajko 1szt./j/ Schab pieczony 3 plastery /so, *, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
niedziela 30-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,197} g _{1,197} / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. /*, Ketchup 20 g Mix салат 10 g		Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna pęczak 160 g/g _{1,197} *, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1,197} s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,197} g _{1,197} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*, Papryka 1/4 szt.		Pomararańca 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
poniedziałek 31-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,197} g _{1,197} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastery /m/ Sałatka lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, /g _{1,197} *, Ziemniaki tłuczone 180 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1,197} j, *, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /g _{1,197} g _{1,197} /, Hummus 1 szt. /se/, Połędwica drobiowa 3 plastery /g _{1,197} m, s,so, *, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	
wtorek 01-09-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1,197} g _{1,197} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, *, Ziemniaki tłuczone 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1,197} *, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 4 kromki/so, g _{1,197} g _{1,197} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Jajko 2 szt. /j/ Awokado ¼ szt.		Pomararańca 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
środa 02-09-2026		Chleb razowy 3 kromki /g _{1,197} g _{1,197} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, m, *, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1,197} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /g _{1,197} g _{1,197} /, Hummus 1 szt. /se/, Połędwica sopoka 50 g /so, *, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.		Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
czwartek 03-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,197} g _{1,197} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,197} j, *, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,197} g _{1,197} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 60 g /so, *, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek szklarniowy 1/4 szt.		Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
piątek 04-09-2026		Chleb żytni 4 kromki / g _{1,197} g _{1,197} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 g /m, j, *, Papryka 1/4 szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s, *, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszcuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, *, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,197} g _{1,197} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Roszpinka 10 g		Śliwki 3 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
sobota 05-09-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,197} g _{1,197} / 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 _{1,197} *, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1,197} j, Surówka z buraczków 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,197} g _{1,197} /, Hummus 1 szt. /se/ Schab pieczony 3 plastery /so, *, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
niedziela 06-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,197} g _{1,197} / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix салат 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 _{1,197} g _{1,197} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.		Pomararańca 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	
								Energia [kcal]: 2321 Węglowodany [g]: 315,1 Białko [g]: 120,5 w tym cukry [g]: 48,8 Tłuszcz [g]: 79,8 Sód [mg]: 3139 w tym NKT [g]: 33,3 Błonnik [g]: 37,2	