

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	2438,3	Białko [g]:	118,9	Tłuszcz [g]:	88,6	Węglowodany [g]:	333,4	Sód [mg]:	2918,11
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		30,9	w tym cukry [g]:		37,3		
		Węglowodany [%E]:		55%	Cukry [%E]:		6%		
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
		Białko [%E]:		Tłuszcz [%E]:		Węglowodany [%E]:		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1tyt} , g _{1pac} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1tyt} , g _{1pac} /		Nektarynka 1 szt.		Energia:	2498 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna 160 g/g _{1pac} */		Hummus 1 szt. /se/		Kefir 1 szt. /m/		Białko:	103,7 w tym cukry [g]:
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1pac}), Surówka z buraczków 120 g /*/		Schab pieczony 3 plastry /so, */				Tłuszcz:	94,1 Sód [mg]:
niedziela 09-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1tyt} , g _{1pac} /	Botwinka 300 ml /s, m, */		Chleb żytni 5 kromek /g _{1tyt} , g _{1pac} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2429 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ryż brązowy 160 g /*/		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	138,5 w tym cukry [g]:
	Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Serek wiejski 1 szt. /m/		Tuńczyk w oleju 100 g /r,*/ Papryka ¼ szt.		Tłuszcz [g]:	79,4 Sód [mg]:
poniedziałek 10-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1tyt} , g _{1pac} /	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{1pac} */		Chleb razowy 3 kromki /g _{1tyt} , g _{1pac} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2561 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/		Chleb pełnoziarnisty 2 kromki /g _{1pac} , g _{1tyt} /		Masłanka spożywcza 1 szt. /m/		Białko [g]:	102 w tym cukry [g]:
	Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Bigos 350 g /*/		Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{1pac} ,m,s,so, */		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	97,5 Sód [mg]:
wtorek 11-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1owu} , g _{1tyt} ,g _{1pac} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1owu} , g _{1tyt} ,g _{1pac} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2574 Węglowodany [g]:
	Masło 15g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	123,1 w tym cukry [g]:
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pac} */		Tuńczyk w oleju 120 g /r/		Jajko 2 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	89,9 Sód [mg]:
środa 12-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1tyt} , g _{1pac} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g _{1tyt} , g _{1pac} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2448 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g		Połędwica sopocka 3 plastry /so, */		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	128,1 w tym cukry [g]:
	Fromage 1 szt. /m/	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1pac} s,*/		Jajko 1 szt. /j/		Hummus 1 szt. /se/		Tłuszcz [g]:	88 Sód [mg]:
czwartek 13-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1tyt} , g _{1pac} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1tyt}), */		Chleb żytni 5 kromek / g _{1tyt} , g _{1pac} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2205 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	138,5 w tym cukry [g]:
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Udko pieczone 1 szt. /*/		Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{1pac} ,m,s,so, */		Jajko 2 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	96,5 Sód [mg]:
piątek 14-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1tyt} , g _{1pac} /	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s,*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1tyt} , g _{1pac} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]:	2328 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	116,2 w tym cukry [g]:
	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/		Pasta z fasoli 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	89 Sód [mg]:
sobota 15-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1tyt} , g _{1pac} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g _{1tyt} , g _{1pac} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2433 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g _{1pac} s,*/		Hummus 1 szt. /se,*/		Kefir 1 szt. /m/		Białko [g]:	97,1 w tym cukry [g]:
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/			Jajko 1szt./j/				Tłuszcz [g]:	84,6 Sód [mg]:
niedziela 16-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1tyt} , g _{1pac} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1tyt} , g _{1pac} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2429 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Kasza jęczmienna 160 g/g _{1pac} */		Masło 15 g /m/		Skyr naturalny 1 szt. /m/		Białko [g]:	138,5 w tym cukry [g]:
	Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/ Fasolka szparagowa 120 g /*/		Serek wiejski 1 szt. /m/		Tuńczyk w oleju 100 g /r,*/ Papryka ¼ szt.		Tłuszcz [g]:	79,4 Sód [mg]:
poniedziałek 17-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1tyt} , g _{1pac} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1pac} */		Chleb razowy 5 kromek /g _{1tyt} , g _{1pac} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2278 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g		Hummus 1 szt. /se/		Masłanka spożywcza 1 szt. /m/		Białko [g]:	103,4 w tym cukry [g]:
	Ser topiony 4 plastry /m/	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1pac}), */		Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{1pac} ,m,s,so, */		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	87,4 Sód [mg]:
				Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Ogórek zielony 1 szt.		Energia [kcal]:	30,5 Błonnik [g]:
Do wszystkich posiłków herbata /*/.									
Do obiadu herbata owocowa.									