Jadłospis na 18.08-27.08.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 104,58	**Tłuszcz [g]: 82,32**	**Węglowodany [g]: 262,8**	**Sód [mg]: 2503,7**	**Błonnik [g]: 35,7**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,72	*w tym cukry [g]:* 35,09		
Energia [kcal]: 2074,6	**Białko [g/1000 kcal]: 50,4**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,68**	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 126,7**		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,8	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 16,9		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 18-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{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
środa 19-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{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, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /$gl_{psz,}$ s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{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 20-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / so,$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 3 kromki /so,$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz},m,s,so*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwiania 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 21-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1960 Węglowodany [g]: 255,4 Białko [g]: 106,3 w tym cukry [g]: *40* Tłuszcz [g]: 71,3 Sód [mg]: 2138 w tym NKT [g]: *27,2* Błonnik [g]: 34
sobota 22-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{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 23-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / 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 /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, 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 24-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl_{psz}, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Bigos 350 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{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
wtorek 25-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ 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 26-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{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]: 2024 Węglowodany [g]: 255,2 Białko [g]: 99,9 w tym cukry [g]: 22,5 Tłuszcz [g]: 81,7 Sód [mg]: 2701 w tym NKT [g]: 29,1 Błonnik [g]: 34,4
czwartek 27-08-2026	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz},m,s,so*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwiania 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2143 Węglowodany [g]: 236,3 Białko [g]: 115 w tym cukry [g]: 31,2 Tłuszcz [g]: 96,1 Sód [mg]: 2496 w tym NKT [g]: 35,6 Błonnik [g]: 32,6

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