Jadłospis na 28.08-06.09.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 98,9	Tłuszcz [g]: 80,5	Węglowodany [g]: 271,8	Sód [mg]: 2419,1	Błonnik [g]: 37,0
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,0	*w tym cukry [g]:* 36,12		
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 38,9	Węglowodany [g/1000 kcal]: 131,4		
Energia [kcal]: 2068	Białko [g/1000 kcal]: 47,8	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 16,0	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 17,5		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 28-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz},r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g	Śliwki 3 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1990 Białko [g]: 91,1 Tłuszcz [g]: 87,3 w tym NKT [g]: 31,6	Węglowodany [g]: 240 w tym cukry [g]: 36,3 Sód [mg]: 1844 Błonnik [g]: 31,8		
sobota 29-08-2026	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,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2003 Białko [g]: 73,2 Tłuszcz [g]: 81 w tym NKT [g]: 34,6	Węglowodany [g]: 280,8 w tym cukry [g]: 30,4 Sód [mg]: 2103 Błonnik [g]: 37,6		
niedziela 30-08-2026	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/, Kasza jęczmienna pęczak 160 g/$gl_{jęcz}$, */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl_{psz},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 Białko [g]: 107,3 Tłuszcz [g]: 69,3 w tym NKT [g]: *30*	Węglowodany [g]: 301,9 w tym cukry [g]: *36,4* Sód [mg]: 2830 Błonnik [g]: 43,6		
poniedziałek 31-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/,	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{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]: 2069 Białko [g]: 87,5 Tłuszcz [g]: 87,8 w tym NKT [g]: 40,23	Węglowodany [g]: 265,4 w tym cukry [g]: *35,3* Sód [mg]: 2662 Błonnik [g]: 33,9		
wtorek 01-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ 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, 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 ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2096 Białko [g]: 118,5 Tłuszcz [g]: 81,8 w tym NKT [g]: *31,9*	Węglowodany [g]: 252,3 w tym cukry [g]: *44,1* Sód [mg]: 2629 Błonnik [g]: 32,7		
środa 02-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, 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 /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Śliwki 3 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2063 Białko [g]: 100,5 Tłuszcz [g]: 84,2 w tym NKT [g]: *35,3*	Węglowodany [g]: 258,8 w tym cukry [g]: *23,9* Sód [mg]: 2224 Błonnik [g]: 34,4		
czwartek 03-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1/2 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /*/ Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2073 Białko [g]: 113,7 Tłuszcz [g]: 84,6 w tym NKT [g]: *31,8*	Węglowodany [g]: 244,4 w tym cukry [g]: *29,8* Sód [mg]: 1935 Błonnik [g]: 36,5		
piątek 04-09-2026	Chleb żytni 4 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Chleb żytni 4 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Roszponka 10 g	Kiwi 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2075 Białko [g]: 101,1 Tłuszcz [g]: 79,4 w tym NKT [g]: 29,9	Węglowodany [g]: 275,1 w tym cukry [g]: 37,2 Sód [mg]: 2663 Błonnik [g]: 37,7		
sobota 05-09-2026	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]: 2102 Białko [g]: 86,3 Tłuszcz [g]: 71,1 w tym NKT [g]: *31,8*	Węglowodany [g]: 325,9 w tym cukry [g]: *43,2* Sód [mg]: 2390 Błonnik [g]: 49,8		
niedziela 06-09-2026	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]: 2112 Białko [g]: 109,5 Tłuszcz [g]: 78 w tym NKT [g]: *33*	Węglowodany [g]: 272,9 w tym cukry [g]: *44,6* Sód [mg]: 2911 Błonnik [g]: 31,6		

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