

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

			Tłuszcz [g]: 83,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,07	Węglowodany [g]: 271,8 w tym cukry [g]: 34,76	Sód [mg]: 2565,1	Błonnik [g]: 36,8
Energia [kcal]: 2087,4	Białko [g/1000 kcal]: 46,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 40,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,2 w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,7			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiemem i groszkiem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g ^{l_{jccv}} , */ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ^{l_{pssv}} i, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / 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 09-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{jccv}} / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m, */ Ryz brązowy 160 g/*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, go, *//, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{jccv}} /, 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 10-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g ^{l_{pssv}} , *//, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Bigos 350 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / Masło 15 g /m/ Kielbasa żywiewca 60 g /so, g ^{l_{pssv}} ,*/ , Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2347 Węglowodany [g]: 280,3 Białko [g]: 79,3 w tym cukry [g]: 34,3 Tłuszcz [g]: 116,8 Sód [mg]: 3023 w tym NKT [g]: 46,1 Błonnik [g]: 35,6	
wtorek 11-08-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ^{l_{owtv}} , g ^{l_{tytv}} ,g ^{l_{jccv}} / Masło 15 g /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 ^{l_{pssv}} ,*//, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ^{l_{owtv}} , g ^{l_{tytv}} ,g ^{l_{jccv}} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado 1/4 szt.	Brzoskwinia 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 12-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / 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, Pieś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pssv}} , s,*//, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / 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 13-08-2026	Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{jccv}} /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ^{l_{pssv}} i, *//, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{jccv}} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /g ^{l_{pssv}} 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	
piątek 14-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{jccv}} / 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 kiszzonej 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{jccv}} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go, *//, Roszpoka 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 15-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiemem i groszkiem 300 ml /s,*//, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ^{l_{pssv}} , s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / 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 Węglowodany [g]: 280,8 Białko [g]: 73,2 w tym cukry [g]: 30,4 Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 2103 w tym NKT [g]: 34,6 Błonnik [g]: 37,6	
niedziela 16-08-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{jccv}} / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /g ^{l_{jccv}} , */ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*//, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{jccv}} /, 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 17-08-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ^{l_{jccv}} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{pssv}} i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/,	Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{l_{tytv}} , g ^{l_{pssv}} / Masło 15 g /m/ Kielbasa żywiewca 60 g /so,*//, Jajko 1 szt. /j// Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. 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	
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.						