

Jadłospis na 17.09-26.09.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	2399,9	Białko [g]:	113,6	Tłuszcz [g]:	96,0	Węglowodany [g]:	312,0	Sód [mg]:	2813,44
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		35,6	w tym cukry [g]:	40,3			
		Białko [%E]:	19%	Tłuszcz [%E]:	36%	Węglowodany [%E]:	52%		
						Cukry [%E]:	7%		
Data	Śniadanie			Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 17-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{15yo} g _{1RCC} /			Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{15yo} j, */		Chleb żytni 5 kromek /g _{15yo} g _{1RCC} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2441 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/			Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	143,5 w tym cukry [g]:
	Serek wiejski 1 szt. /m/			Udko pieczone 1 szt. */		Półgłówka drobiowa 3 plasty /so, */	Jajko 2 szt. /j/	Tłuszcz [g]:	98,8 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.			Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,*/		Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]:	38,3 Błonnik [g]:
piątek 18-09-2026	Chleb żytni 4 kromki / g _{15yo} g _{1RCC} /			Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{15yo} g _{1RCC} /	Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]:	2400 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/,			Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło 15 g /m/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	110 w tym cukry [g]:
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */			Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Salatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/	Pasta z fasoli 1 szt. */	Tłuszcz [g]:	96,7 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.			Surówka z kapusty kiszonej 120 g */		Rozspanka 10 g		w tym NKT [g]:	32,8 Błonnik [g]:
sobota 19-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{15yo} g _{1PCC} /			Zupa jarzynowa z kalafiem i groszkiem 300 ml /s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{15yo} g _{1PCC} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2462 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/			Kasza jęczmienna 160 g /g _{1RCC} , */		Hummus 1 szt. /se/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	107,9 w tym cukry [g]:
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/,			Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1PCC} j,		Schab pieczony 3 plasty /so, */		Tłuszcz [g]:	87,5 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.			Surówka z buraczków 120 g */		Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]:	36,2 Błonnik [g]:
niedziela 20-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{15yo} g _{1RCC} /			Zupa z soczewicy 300 ml /s/,		Chleb żytni 5 kromek /g _{15yo} g _{1RCC} /	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	2321 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/,			Ryż brązowy 160 g */		Masło 15 g /m/,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	120,5 w tym cukry [g]:
	Kielbasa drobiowa 1 szt. */			Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1PCC} s, go, m,*/		Serek wiejski 1 szt. /m/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */		Tłuszcz [g]:	79,8 Sód [mg]:
	Mix salat 10 g			Fasolka szparagowa 120 g */		Papryka ¼ szt.		w tym NKT [g]:	33,3 Błonnik [g]:
poniedziałek 21-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{15yo} g _{1PCC} /			Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s, */		Chleb razowy 5 kromki /so, g _{15yo} g _{1PCC} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2532 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/,			Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Półgłówka sopocka 3 plasty /so, */	Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/	Białko [g]:	88,9 w tym cukry [g]:
	Ser topiony 4 plasty /m/			Bigos 350 g */		Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]:	128,6 Sód [mg]:
	Salata lodowa 50 g							w tym NKT [g]:	46,8 Błonnik [g]:
wtorek 22-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{15yo} g _{1RCC} /			Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{15yo} g _{1RCC} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2303 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/			Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	116,1 w tym cukry [g]:
	Serek wiejski 1 szt. /m/			Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1PCC} */		Półgłówka drobiowa 3 plasty /g _{1PCC} so, s, m, */	Jajko 2 szt. /j/	Tłuszcz [g]:	94,1 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.			Buraczki tarte z cebulą 120 g */		Awokado ¼ szt.		w tym NKT [g]:	34,9 Błonnik [g]:
środa 23-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{15yo} g _{1PCC} /			Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, m,*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{15yo} g _{1PCC} /	Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]:	2334 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/			Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Półgłówka sopocka 3 plasty /so, */	Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/	Białko [g]:	107,6 w tym cukry [g]:
	Fromage 1 szt. /m/,			Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1PCC} s/,		Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]:	96,5 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.			Surówka z kapusty białej 120 g */				w tym NKT [g]:	33,9 Błonnik [g]:
czwartek 24-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{15yo} g _{1RCC} /			Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1PCC} j, */		Chleb żytni 5 kromek / g _{15yo} g _{1RCC} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2368 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/			Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	127,8 w tym cukry [g]:
	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/			Udko pieczone 1 szt. */		Półgłówka drobiowa 3 plasty /g _{1PCC} m, s, so, */	Jajko 2 szt. /j/	Tłuszcz [g]:	96,9 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.			Marchew tarta 120 g */		Ogórek zielony 1 szt.		w tym NKT [g]:	33,2 Błonnik [g]:
piątek 25-09-2026	Chleb żytni 4 kromki / g _{15yo} g _{1RCC} /			Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{15yo} g _{1RCC} /	Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]:	2400 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/,			Ziemniaki gotowane 180 g /m/,		Masło 15 g /m/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	110 w tym cukry [g]:
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */			Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */		Salatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/	Pasta z fasoli 1 szt. */	Tłuszcz [g]:	96,7 Sód [mg]:
	Papryka 1/4 szt.			Surówka z kapusty kiszonej 120 g */		Rozspanka 10 g		w tym NKT [g]:	32,8 Błonnik [g]:
sobota 26-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{15yo} g _{1PCC} /			Zupa jarzynowa z kalafiem i groszkiem 300 ml /m, s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{15yo} g _{1PCC} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2438 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/			Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g _{1PCC} s,*/		Hummus 1 szt. /se,*/	Jajko 1 szt. /j/	Białko [g]:	103,4 w tym cukry [g]:
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,					Półgłówka sopocka 3 plasty /so, */		Tłuszcz [g]:	84 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.					Ogórek małosolny 1 szt.		w tym NKT [g]:	33,8 Błonnik [g]:
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml */, Do obiadu herbata owocowa.									