

Jadłospis na 27.09-06.10.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2437		Białko [g]: 116,6		Tłuszcz [g]: 99,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,0		Węglowodany [g]: 307,8 w tym cukry [g]: 39,6		Sód [mg]: 2669	
						Węglowodany [%E]: 51%		Błonnik [g]: 41,0	
						Cukry [%E]: 7%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 27-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,197} g _{1,192} / Masło 15 g /m/ Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,197} g _{1,192} /, Masło 15 g /m/, Pasta z cukinią 1 szt. /*/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.		Jabłko 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 120,5 w tym cukry [g]: 48,8 Tłuszcz [g]: 79,8 Sód [mg]: 3139 w tym NKT [g]: 33,3 Błonnik [g]: 37,2	
poniedziałek 28-09-2026		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1,197} g _{1,192} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasterki /m/ Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1,192} *// Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{1,192} */, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,197} g _{1,192} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Polędwica sopocka 3 plasterki /so,*/, Lajko 1 szt. /j/, Ogórek 100 g		Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/ Tłuszcz [g]: 119,1 Sód [mg]: 2978 w tym NKT [g]: 43,4 Błonnik [g]: 39,5	
wtorek 29-09-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1,197} g _{1,192} g _{1,192} / Masło 15 g /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, g _{1,192} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1,197} g _{1,192} g _{1,192} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Lajko 2 szt. /j/ Awokado ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 135,9 w tym cukry [g]: 45,1 Tłuszcz [g]: 103,8 Sód [mg]: 3031 w tym NKT [g]: 36,2 Błonnik [g]: 36,7	
środa 30-09-2026		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1,197} g _{1,192} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 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 /g _{1,192} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g _{1,197} g _{1,192} g _{1,192} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plasterki /so,*/, Lajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.		Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 116 w tym cukry [g]: 25,5 Tłuszcz [g]: 101,6 Sód [mg]: 240 w tym NKT [g]: 36,9 Błonnik [g]: 40,1	
czwartek 01-10-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,197} g _{1,192} / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,192} j,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds,-*/		Chleb żytni 5 kromek / g _{1,197} g _{1,192} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plasterki /g _{1,197} m,s,so,*/, Lajko 2 szt. /j/ Ogórek 100 g		Pomarańcza 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ Białko [g]: 128,7 w tym cukry [g]: 24,4 Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 2401 w tym NKT [g]: 33,2 Błonnik [g]: 43,6	
piątek 02-10-2026		Chleb żytni 4 kromki / g _{1,197} g _{1,192} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j,*/, Papryka 1/4 szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s,*/, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,197} g _{1,192} g _{1,192} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Roszpinka 10 g		Śliwki 3 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 110 w tym cukry [g]: 40 Tłuszcz [g]: 96,7 Sód [mg]: 2863 w tym NKT [g]: 32,8 Błonnik [g]: 46,1	
sobota 03-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,197} g _{1,192} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1,192} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1,192} j,*/, Surówka z buraczków 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,197} g _{1,192} g _{1,192} /, Hummus 1 szt. /se/, Lajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plasterki /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/ Białko [g]: 107,9 w tym cukry [g]: 45,4 Tłuszcz [g]: 87,5 Sód [mg]: 2718 w tym NKT [g]: 36,2 Błonnik [g]: 55	
niedziela 04-10-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{1,197} g _{1,192} / 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 /g _{1,192} s, go,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,197} g _{1,192} g _{1,192} /, Masło 15 g /m/, Papryka ½ szt. Serek wiejski 1 szt. /m/, Pasta z cukinią z soczewicą 1 szt. /*/		Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 120,5 w tym cukry [g]: 48,8 Tłuszcz [g]: 79,8 Sód [mg]: 3139 w tym NKT [g]: 33,3 Błonnik [g]: 37,2	
poniedziałek 05-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,197} g _{1,192} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasterki /m/ Sałata lodowa 50 g		Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bigos 350 g /*/		Chleb razowy 5 kromki /so, g _{1,197} g _{1,192} g _{1,192} / Polędwica sopocka 3 plasterki /so,*/, Lajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/, Ogórek 100 g		Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/ Białko [g]: 93,8 w tym cukry [g]: 36 Tłuszcz [g]: 131,3 Sód [mg]: 3392 w tym NKT [g]: 47,7 Błonnik [g]: 41,5	
wtorek 06-10-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1,197} g _{1,192} g _{1,192} / 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, g _{1,192} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1,197} g _{1,192} g _{1,192} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plasterki /g _{1,197} so, s, m,*/, Lajko 2 szt. /j/ Awokado ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 126,1 w tym cukry [g]: 45,3 Tłuszcz [g]: 102,2 Sód [mg]: 2983 w tym NKT [g]: 36,6 Błonnik [g]: 38,3	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml/*/. Do obiadu herbata owocowa.									