

Jadłospis na 07.09-16.09.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 113,5		Tłuszcz [g]: 100,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,7		Węglowodany [g]: 305,5 w tym cukry [g]: 38,3		Sód [mg]: 2290,8	
Energia [kcal]: 2420,9		Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 50% Cukry [%E]: 6%		Błonnik [g]: 40,1	
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 07-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /	Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s, *, /,		Chleb razowy 5 kromki /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2532	Węglowodany [g]: 297,4
	Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasterki /m/ Sałata lodowa 50 g	Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Bigos 350 g /*/		Poledwica sopocka 3 plasterki /so, *, /, Jajko 1 szt. /f/, Hummus 1 szt. /se, */ Ogórek zielony 1 szt.		Maślanka spożywcza 1 szt. /m/ Tłuszcz [g]: 128,6 Sód [mg]: 3167 w tym NKT [g]: 46,8		Błonnik [g]: 35,8	41,5
wtorek 08-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1,10%} g _{1,10%} g _{1,02%} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, *, /,		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1,10%} g _{1,10%} g _{1,02%} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2303	Węglowodany [g]: 285,6
	Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1,10%} *, /, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 3 plasterki / g _{1,10%} so, s, m, *, /, Jajko 2 szt. /f/ Awokado % szt.		Jogurt naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 116,1 Tłuszcz [g]: 94,1 Sód [mg]: 2784 w tym NKT [g]: 34,9		Błonnik [g]: 45,2	37,3
środa 09-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, m, *, /,		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]: 2422	Węglowodany [g]: 299,7
	Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1,10%} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Poledwica sopocka 3 plasterki /so, *, /, Jajko 1 szt. /f/, Hummus 1 szt. /se, */ Ogórek małosolny 1 szt.		Skyr naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 116 Tłuszcz [g]: 101,6 Sód [mg]: 240 w tym NKT [g]: 36,9		Błonnik [g]: 25,5	40,1
czwartek 10-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10%} g _{1,02%} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1,10%} *, /,		Chleb żytni 5 kromek / g _{1,10%} g _{1,02%} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2368	Węglowodany [g]: 286,2
	Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.	Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g /*/		Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 3 plasterki /g _{1,10%} m, s, so, *, /, Jajko 2 szt. /f/ Ogórek zielony 1 szt.		Kefir 1 szt. /m/ Białko [g]: 127,8 Tłuszcz [g]: 96,9 Sód [mg]: 2399 w tym NKT [g]: 33,2		Błonnik [g]: 23,2	42,1
piątek 11-09-2026	Chleb żytni 4 kromki / g _{1,10%} g _{1,02%} /	Chleb żytni 5 kromek / g _{1,10%} g _{1,02%} /		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,10%} g _{1,02%} /		Śliwki 3 szt.		Energia [kcal]: 2400	Węglowodany [g]: 316,7
	Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, *, /, Papryka 1/4 szt.	Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, *, /, Surówka z kapusty kiszanej 120 g /*/		Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, g _{1,10%} *, /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Roszponka 10 g		Jogurt naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 110 Tłuszcz [g]: 96,7 Sód [mg]: 2863 w tym NKT [g]: 32,8		Błonnik [g]: 40	46,1
sobota 12-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /m, s, *, /,		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2438	Węglowodany [g]: 361,9
	Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g _{1,10%} s, */		Hummus 1 szt. /se, *, /, Jajko 1 szt. /f/ Schab pieczony 3 plasterki /so, *, /, Ogórek małosolny 1 szt.		Kefir 1 szt. /m/ Białko [g]: 103,4 Tłuszcz [g]: 84 Sód [mg]: 2601 w tym NKT [g]: 33,8		Błonnik [g]: 56,6	48,3
niedziela 13-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1,10%} g _{1,02%} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s, *, /,		Chleb żytni 5 kromek /g _{1,10%} g _{1,02%} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2321	Węglowodany [g]: 315,1
	Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/ Mix sałat 10 g	Kasza jęczmienna 160 g /g _{1,10%} *, /, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s, g, so, *, /, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Masło 15 g /m/, Pasta z cukini 1 szt. /*/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka % szt.		Skyr naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 120,5 Tłuszcz [g]: 79,8 Sód [mg]: 3139 w tym NKT [g]: 33,3		Błonnik [g]: 48,8	37,2
poniedziałek 14-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1,10%} *, /,		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2530	Węglowodany [g]: 309,1
	Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasterki /m/ Sałata lodowa 50 g	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pulpet wiewrzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{1,10%} *, / Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Hummus 1 szt. /se, *, /, Poledwica sopocka 3 plasterki /so, *, /, Jajko 1 szt. /f/, Ogórek zielony 1 szt.		Maślanka spożywcza 1 szt. /m/ Tłuszcz [g]: 116,4 Sód [mg]: 2754 w tym NKT [g]: 42,5		Błonnik [g]: 36,9	39,5
wtorek 15-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1,10%} g _{1,10%} g _{1,02%} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, *, /,		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1,10%} g _{1,10%} g _{1,02%} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2473	Węglowodany [g]: 283,8
	Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1,10%} *, /, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Jajko 2 szt. /f/ Awokado % szt.		Jogurt naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 135,9 Tłuszcz [g]: 103,8 Sód [mg]: 3031 w tym NKT [g]: 36,2		Błonnik [g]: 45,1	36,7
środa 16-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, m, *, /,		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1,10%} g _{1,02%} /		Kiwi 1 szt.		Energia [kcal]: 2422	Węglowodany [g]: 299,7
	Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1,10%} s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Hummus 1 szt. /se, *, /, Poledwica sopocka 3 plasterki /so, *, /, Jajko 1 szt. /f/, Ogórek małosolny 1 szt.		Skyr naturalny 1 szt. /m/ Białko [g]: 116 Tłuszcz [g]: 101,6 Sód [mg]: 240 w tym NKT [g]: 36,9		Błonnik [g]: 25,5	40,1
Do wszystkich posiłków herbatą 250 ml /*/. Do obiadu herbatą owocową.									