

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

			Tłuszcz [g]: 82,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,0 Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,3	Węglowodany [g]: 268,8 w tym cukry [g]: 38,28 Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,5 w tym cukry [g/1000 kcal]: 18,3	Sód [mg]: 2612,6	Błonnik [g]: 36,0
Energia [kcal]: 2092,3	Białko [g/1000 kcal]: 48,9					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 27-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1żytv} g _{1jęcz} / Masło 15 g /m/, Kielbasa 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 3 kromki /g _{1żytv} g _{1jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Jabłko 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2112 Białko [g]: 109,5 w tym cukry [g]: 44,6 Tłuszcz [g]: 78 w tym NKT [g]: 33 Sód [mg]: 2911 Błonnik [g]: 31,6	Węglowodany [g]: 272,9 cukry [g]: 44,6 [mg]: 2911 [g]: 31,6
poniedziałek 28-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1żytv} g _{1psiz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1jęczv} */ , Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{1psiz} i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1żytv} g _{1psiz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2073 Białko [g]: 93,3 w tym cukry [g]: 35,9 Tłuszcz [g]: 85,2 w tym NKT [g]: 38 Sód [mg]: 2716 Błonnik [g]: 33,9	Węglowodany [g]: 266,2 cukry [g]: 35,9 [mg]: 2716 [g]: 33,9
wtorek 29-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1owst} g _{1żytv} g _{1jęcz} / 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 _{1psiz} */ , Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1owst} g _{1żytv} g _{1jęcz} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2107 Białko [g]: 118,1 w tym cukry [g]: 44,3 Tłuszcz [g]: 81,4 w tym NKT [g]: 31,8 Sód [mg]: 2633 Błonnik [g]: 33,8	Węglowodany [g]: 257,3 cukry [g]: 44,3 [mg]: 2633 [g]: 33,8
środa 30-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1żytv} g _{1psiz} / Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1psiz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{1żytv} g _{1psiz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2063 Białko [g]: 100,5 w tym cukry [g]: 23,9 Tłuszcz [g]: 84,2 w tym NKT [g]: 35,3 Sód [mg]: 2224 Błonnik [g]: 34,4	Węglowodany [g]: 258,8 cukry [g]: 23,9 [mg]: 2224 [g]: 34,4
czwartek 01-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1żytv} g _{1jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{1psiz} i, */ , Ziemniaki gotowane 180 g Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{1żytv} g _{1jęcz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / g _{1psiz} , so, s, m, */ Ogórek 100 g	Pomarańcza 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2073 Białko [g]: 113,7 w tym cukry [g]: 29,8 Tłuszcz [g]: 86,6 w tym NKT [g]: 31,8 Sód [mg]: 1935 Błonnik [g]: 36,5	Węglowodany [g]: 244,4 cukry [g]: 29,8 [mg]: 1935 [g]: 36,5
piątek 02-10-2026	Chleb żytni 4 kromki / g _{1żytv} g _{1jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, i, */ , 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 4 kromki /g _{1żytv} g _{1jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,i,go*/ , Roszponka 10 g	Śliwki 3 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2075 Białko [g]: 101,1 w tym cukry [g]: 37,2 Tłuszcz [g]: 79,4 w tym NKT [g]: 29,9 Sód [mg]: 2663 Błonnik [g]: 37,8	Węglowodany [g]: 275 cukry [g]: 37,2 [mg]: 2663 [g]: 37,8
sobota 03-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1żytv} g _{1psiz} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1jęcz} */ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1psiz} i, Surówka z buraczków 120 g	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1żytv} g _{1psiz} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2102 Białko [g]: 86,3 w tym cukry [g]: 43,2 Tłuszcz [g]: 71,1 w tym NKT [g]: 31,8 Sód [mg]: 2390 Błonnik [g]: 49,8	Węglowodany [g]: 325,9 cukry [g]: 43,2 [mg]: 2390 [g]: 49,8
niedziela 04-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1żytv} g _{1jęcz} / Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1psiz} ,s, go, */ , Fasolka szparagowa 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{1żytv} g _{1jęcz} /, 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 w tym cukry [g]: 44,6 Tłuszcz [g]: 78 w tym NKT [g]: 33 Sód [mg]: 2911 Błonnik [g]: 31,6	Węglowodany [g]: 272,9 cukry [g]: 44,6 [mg]: 2911 [g]: 31,6
poniedziałek 05-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /g _{1żytv} g _{1psiz} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s, */ , Ziemniaki gotowane 180 g, Bigos 350 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1żytv} g _{1psiz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2107 Białko [g]: 83,4 w tym cukry [g]: 34,9 Tłuszcz [g]: 99,7 w tym NKT [g]: 43 Sód [mg]: 3162 Błonnik [g]: 35,9	Węglowodany [g]: 254,7 cukry [g]: 34,9 [mg]: 3162 [g]: 35,9
wtorek 06-10-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1owst} g _{1żytv} g _{1jęcz} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */ , Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1psiz} */ , Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1owst} g _{1żytv} g _{1jęcz} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / g _{1psiz} , so, s, m, */ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2099 Białko [g]: 107,9 w tym cukry [g]: 44,4 Tłuszcz [g]: 84,6 w tym NKT [g]: 32,5 Sód [mg]: 2581 Błonnik [g]: 34,8	Węglowodany [g]: 259,6 cukry [g]: 44,4 [mg]: 2581 [g]: 34,8

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.