Jadłospis na 07.09-16.09.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 98,1	Tłuszcz [g]: 80,3	Węglowodany [g]: 266,0	Sód [mg]: 2474,4	Błonnik [g]: 35,3
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,1	*w tym cukry [g]:* 33,75		
		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: 130,1		
Energia [kcal]: 2044,9	Białko [g/1000 kcal]: 48,0	*w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 16,2	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 16,5		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 07-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ 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 /m/, Bigos 350 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2014 Węglowodany [g]: 254,4 Białko [g]: 77,4 w tym cukry [g]: *34,7* Tłuszcz [g]: 92 Sód [mg]: 2938 w tym NKT [g]: *41,7* Błonnik [g]: 35,9
wtorek 08-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /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, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / gl_{psz}, so, s, m, * Awokado ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1929 Węglowodany [g]: 257,3 Białko [g]: 95,8 w tym cukry [g]: *44,4* Tłuszcz [g]: 71,5 Sód [mg]: 2382 w tym NKT [g]: *30,4* Błonnik [g]: 33,8
środa 09-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ 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 /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Śliwki 3 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1995 Węglowodany [g]: 257,7 Białko [g]: 92 w tym cukry [g]: 22,8 Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 2264 w tym NKT [g]: 29 Błonnik [g]: 34,6
czwartek 10-09-2026	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / gl_{psz}, so, s, m, * Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2059 Węglowodany [g]: 240,8 Białko [g]: 112,8 w tym cukry [g]: 28,7 Tłuszcz [g]: 86,4 Sód [mg]: 1930 w tym NKT [g]: 31,4 Błonnik [g]: 35
piątek 11-09-2026	Chleb żytni 4 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka 1/4 szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb żytni 4 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*/, Roszponka 10 g	Śliwki 3 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2075 Węglowodany [g]: 275 Białko [g]: 101,1 w tym cukry [g]: 37,2 Tłuszcz [g]: 79,4 Sód [mg]: 2663 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 37,8
sobota 12-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ 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]: 2116 Węglowodany [g]: 319,6 Białko [g]: 86,9 w tym cukry [g]: 31,2 Tłuszcz [g]: 71,7 Sód [mg]: 2307 w tym NKT [g]: 32 Błonnik [g]: 42
niedziela 13-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2112 Węglowodany [g]: 272,9 Białko [g]: 109,5 w tym cukry [g]: *44,6* Tłuszcz [g]: 78 Sód [mg]: 2911 w tym NKT [g]: *33* Błonnik [g]: 31,6
poniedziałek 14-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1979 Węglowodany [g]: 265,9 Białko [g]: 87,3 w tym cukry [g]: *25,7* Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 2492 w tym NKT [g]: 36,7 Błonnik [g]: 33,9
wtorek 15-09-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /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, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2107 Węglowodany [g]: 257,3 Białko [g]: 118,1 w tym cukry [g]: *44,3* Tłuszcz [g]: 81,4 Sód [mg]: 2633 w tym NKT [g]: *31,8* Błonnik [g]: 33,8
środa 16-09-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ 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 /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ 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]: 2063 Węglowodany [g]: 258,8 Białko [g]: 100,5 w tym cukry [g]: *23,9* Tłuszcz [g]: 84,2 Sód [mg]: 2224 w tym NKT [g]: *35,3* Błonnik [g]: 34,4

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