

Jadłospis na 17.10-26.10.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]:	2477,3	Białko [g]: 116,9	Tłuszcz [g]: 102,1	Węglowodany [g]: 314,1		Sód [mg]: 2901,6	Błonnik [g]: 43,2		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,3		w tym cukry [g]: 37,0					
		Białko [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 37%	Węglowodany [%E]: 51%					
				Cukry [%E]: 6%					
Data		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
sobota 17-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */ Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ^{l_{pac}} , j, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Hummus 1 szt. /se, */ Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2457 Węglowodany [g]: 351,4 Białko [g]: 34,8 Tłuszcz [g]: 256,7 Sód [mg]: 37,0 w tym NKT [g]: 33,6 Błonnik [g]: 56,5			
		Chleb żytni 3 kromki / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */ Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^{l_{pac}} , */ Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb żytni 5 kromek /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Jabłko 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2463 Węglowodany [g]: 305,6 Białko [g]: 47,7 Tłuszcz [g]: 306,7 Sód [mg]: 37,2 w tym NKT [g]: 38,4 Błonnik [g]: 37,2			
poniedziałek 19-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / 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 5 kromki /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Półgłówka sopocka 3 plastry /so, */ Jajko 1 szt. /j/ Hummus 1 szt. /se, */ Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2582 Węglowodany [g]: 297,7 Białko [g]: 36 Tłuszcz [g]: 339,2 Sód [mg]: 41,5 w tym NKT [g]: 47,7 Błonnik [g]: 41,5			
		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ^{l_{owst}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pac}} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j, */	Chleb słonecznikowy 4 kromki/so, g ^{l_{owst}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Jajko 2 szt. /j/ Awokado ½ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2466 Węglowodany [g]: 300,4 Białko [g]: 37,5 Tłuszcz [g]: 314,6 Sód [mg]: 41,2 w tym NKT [g]: 34,4 Błonnik [g]: 41,2			
środa 21-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */ Ziemniaki gotowane 180 g, Schab w sosie jarzynowym 180 g /g ^{l_{pac}} , s/, Buraczki z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se, */ Półgłówka sopocka 3 plastry /so, */ Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2458 Węglowodany [g]: 294,2 Białko [g]: 33,9 Tłuszcz [g]: 249,6 Sód [mg]: 38,8 w tym NKT [g]: 38,9 Błonnik [g]: 38,8			
		Chleb żytni 3 kromki / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ^{l_{pac}} , j, */ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g /*/	Chleb żytni 5 kromek / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/ Półgłówka drobiowa 3 plastry /g ^{l_{pac}} , m, s, so, */ Jajko 2 szt. /j/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2368 Węglowodany [g]: 286,2 Białko [g]: 23,2 Tłuszcz [g]: 239,9 Sód [mg]: 42,1 w tym NKT [g]: 33,2 Błonnik [g]: 42,1			
piątek 23-10-2026		Chleb żytni 4 kromki / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / 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 ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/, Salatka z tuńczyka 100 g /r, j, go, */ Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Roszponka 10 g	Śliwki 3 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2400 Węglowodany [g]: 316,7 Białko [g]: 40 Tłuszcz [g]: 286,3 Sód [mg]: 46,1 w tym NKT [g]: 32,8 Błonnik [g]: 46,1			
		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /m, s, */ Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno-jarzynowym 300 g /g ^{l_{pac}} , s, */	Chleb razowy 5 kromek /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se, */ Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2537 Węglowodany [g]: 373,9 Białko [g]: 31,7 Tłuszcz [g]: 253,8 Sód [mg]: 51 w tym NKT [g]: 31,7 Błonnik [g]: 51			
niedziela 25-10-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */ Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^{l_{pac}} , */ Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb żytni 5 kromek /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Jabłko 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2463 Węglowodany [g]: 305,6 Białko [g]: 47,7 Tłuszcz [g]: 306,7 Sód [mg]: 37,2 w tym NKT [g]: 38,4 Błonnik [g]: 37,2			
		Chleb razowy 3 kromki /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ^{l_{pac}} , */ Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g ^{l_{pac}} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pac}} / Hummus 1 szt. /se, */ Jajko 1 szt. /j/ Półgłówka sopocka 3 plastry /so, */ Jajko 1 szt. /j/ Ogórek 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2579 Węglowodany [g]: 309,4 Białko [g]: 37,1 Tłuszcz [g]: 29,5 Sód [mg]: 39,8 w tym NKT [g]: 43,4 Błonnik [g]: 39,8			
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									