# Jadłospis na 27.10-05.11.2026

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych D03

**ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Białko [g]: 105,4** | **Tłuszcz [g]: 83,7** | **Węglowodany [g]: 261,1** | **Sód [mg]: 2455,7** | **Błonnik [g]: 36,7** |
| | | *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 33,2 | *w tym cukry [g]:* 34,57 | | |
| | **Białko [g/1000 kcal]: 50,1** | **Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,8** | **Węglowodany [g/1000 kcal]: 124,2** | | |
| **Energia [kcal]: 2102,1** | | *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 15,8 | *w tym cukry [g/1000 kcal]:* 16,4 | | |

| Data | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE |
|---|---|---|---|---|---|
| wtorek 27-10-2026 | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, $gl_{ows}$, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/<br>Masło 15g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Pomidor 1 szt. | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /$gl_{psz}$, s/,<br>Surówka z kapusty białej 120 g /*, go,j/ | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, $gl_{ows}$, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/,<br>Awokado ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2188 Węglowodany [g]: 274<br>Białko [g]: 115,4 w tym cukry [g]: *36,7*<br>Tłuszcz [g]: 86,1 Sód [mg]: 2748<br>w tym NKT [g]: *30,7* Błonnik [g]: 38,2 |
| środa 28-10-2026 | Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Papryka 1/4 szt. | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Schab w sosie jarzynowym 180 g /$gl_{psz,}$ s/,<br>Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Kiwi 1 szt.<br>Skyr naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2079 Węglowodany [g]: 245,4<br>Białko [g]: 111,9 w tym cukry [g]: *33*<br>Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 2185<br>w tym NKT [g]: *37,8* Błonnik [g]: 32,5 |
| czwartek 29-10-2026 | Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /<br>Masło 15 g /m/<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/<br>Pomidor 1 szt. | Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, $gl_{psz}$, j, */,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Udko pieczone 1 szt. /*/,<br>Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/ | Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/<br>Polędwica drobiowa 3 plastry / $gl_{psz}$, so, s, m, */<br>Ogórek zielony 100 g | Jabłko 1 szt.<br>Kefir 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2073 Węglowodany [g]: 244,4<br>Białko [g]: 113,7 w tym cukry [g]: *29,8*<br>Tłuszcz [g]: 82 Sód [mg]: 1935<br>w tym NKT [g]: *31,8* Błonnik [g]: 36,5 |
| piątek 30-10-2026 | Chleb żytni 4 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta jajeczna 100 g /m, j, */,<br>Papryka 1/4 szt. | Barszcz ukraiński 300 ml /s, */,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */,<br>Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/ | Chleb żytni 4 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/,<br>Roszponka 10 g | Mandarynki 2 szt.<br>Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2075 Węglowodany [g]: 275<br>Białko [g]: 101,1 w tym cukry [g]: 37,2<br>Tłuszcz [g]: 79,4 Sód [mg]: 2663<br>w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 37,8 |
| sobota 31-10-2026 | Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,<br>Pomidor 1 szt. | Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g,<br>Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, $gl_{psz}$, j, */<br>Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/<br>Schab pieczony 3 plastry /so,*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt.<br>Kefir 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2104 Węglowodany [g]: 317,4<br>Białko [g]: 95,3 w tym cukry [g]: *34*<br>Tłuszcz [g]: 72,4 Sód [mg]: 2275<br>w tym NKT [g]: *29,8* Błonnik [g]: 52,2 |
| niedziela 01-11-2026 | Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g<br>Mix sałat 10 g | Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/,<br>Kasza gryczana 160 g /*/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, $gl_{psz}$,*/,<br>Buraczki tarte 120 g /*/ | Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka 1/4 szt. | Pomarańcza 1 szt.<br>Skyr naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2156 Węglowodany [g]: 242,1<br>Białko [g]: 119,2 w tym cukry [g]: *43,2*<br>Tłuszcz [g]: 90,8 Sód [mg]: 2833<br>w tym NKT [g]: *37,7* Błonnik [g]: 27,7 |
| poniedziałek 02-11-2026 | Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Ser topiony 4 plastry /m/<br>Sałata lodowa 50 g | Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s, */,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Bigos 350 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/<br>Ogórek zielony 100 g | Jabłko 1 szt.<br>Maślanka 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2207 Węglowodany [g]: 254,7<br>Białko [g]: 83,4 w tym cukry [g]: *34,9*<br>Tłuszcz [g]: 95 Sód [mg]: 3162<br>w tym NKT [g]: *43* Błonnik [g]: 35,9 |
| wtorek 03-11-2026 | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, $gl_{ows}$, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/<br>Masło 15g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Pomidor ½ szt. | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /$gl_{psz}$, s/,<br>Surówka z kapusty białej 120 g /*/ | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, $gl_{ows}$, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Polędwica drobiowa 3 plastry / $gl_{psz}$, so, s, m, */<br>Awokado ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2088 Węglowodany [g]: 273,9<br>Białko [g]: 98,2 w tym cukry [g]: *36,7*<br>Tłuszcz [g]: 82,8 Sód [mg]: 2661<br>w tym NKT [g]: *29,9* Błonnik [g]: 38,2 |
| środa 04-11-2026 | Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Fromage 1 szt. /m/,<br>Papryka 1/4 szt. | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Schab w sosie jarzynowym 180 g /$gl_{psz,}$ s/,<br>Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/<br>Masło 15 g /m/<br>Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Kiwi 1 szt.<br>Skyr naturalny 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 1992 Węglowodany [g]: 243,7<br>Białko [g]: 103,1 w tym cukry [g]: *31,5*<br>Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 2165<br>w tym NKT [g]: *30,3* Błonnik [g]: 32,5 |
| czwartek 05-11-2026 | Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/<br>Pomidor 1/2 szt. | Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, $gl_{psz}$, j, */,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Udko pieczone 1 szt. /*/,<br>Marchew tarta 120 g | Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/<br>Polędwica drobiowa 3 plastry / $gl_{psz}$, so, s, m, */<br>Ogórek zielony 100 g | Jabłko 1 szt.<br>Kefir 1 szt. /m/ | Energia [kcal]: 2059 Węglowodany [g]: 240,8<br>Białko [g]: 112,8 w tym cukry [g]: 28,7<br>Tłuszcz [g]: 86,4 Sód [mg]: 1930<br>w tym NKT [g]: 31,4 Błonnik [g]: 35 |

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