

Jadłospis na 07.10-16.10.2026 Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych D03	
---	--

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	2080,4		Tłuszcz [g]: 82,2 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,4</i>	Węglowodany [g]: 266,6 <i>w tym cukry [g]: 33,59</i>	Sód [mg]: 2361,6	Błonnik [g]: 35,7
		Białko [g]: 102,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,5 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,6</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 128,1 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 16,1</i>		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
środa 07-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{psiz}} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, m, */,	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{psiz}} /	Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]:	1995 Węglowodany [g]:	257,7
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	92 w tym cukry [g]:	22,8
	Fromage 1 szt. /m/,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{ł_{psiz}} , s/,	Półdewica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/,		Tłuszcz [g]:	81 Sód [mg]:	2264
	Papryka ¼ szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /go, j, */	Ogórek kiszony 1 szt.		w tym NKT [g]:	29 Błonnik [g]:	34,6
czwartek 08-10-2026	Chleb żytni 3 kromki /g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /,	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{ł_{psiz}} , j, */,	Chleb żytni 3 kromki /g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	2059 Węglowodany [g]:	240,8
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g /m/,	Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	112,8 w tym cukry [g]:	28,7
	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Udko pieczone 1 szt. /*/,	Półdewica drobiowa 3 plastry /g _{ł_{psz}} , m, s, so, */		Tłuszcz [g]:	86,4 Sód [mg]:	1930
	Pomidor 1 szt.	Marchew tarta 120 g	Ogórek zielony 100 g		w tym NKT [g]:	31,4 Błonnik [g]:	35
piątek 09-10-2026	Chleb żytni 4 kromki / g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */,	Chleb żytni 4 kromki /g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /,	Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]:	2075 Węglowodany [g]:	275
	Masło 15 g /m/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	101,1 w tym cukry [g]:	37,2
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */,	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */,	Salatka z tuńczyka 100 g /r, j, go, */,		Tłuszcz [g]:	79,4 Sód [mg]:	2663
	Papryka ¼ szt.	Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Roszpinka 10 g		w tym NKT [g]:	29,9 Błonnik [g]:	37,8
sobota 10-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{psiz}} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, m, */,	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{psiz}} /	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2116 Węglowodany [g]:	319,6
	Masło 15 g /m/	Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g _{ł_{psiz}} , s, */	Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	86,9 w tym cukry [g]:	31,2
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,		Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/,		Tłuszcz [g]:	71,7 Sód [mg]:	2307
	Pomidor 1 szt.		Ogórek kiszony 1 szt.		w tym NKT [g]:	32 Błonnik [g]:	42
niedziela 11-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /	Zupa z soczewicy 300 ml /s/,	Chleb żytni 3 kromki /g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	2112 Węglowodany [g]:	272,9
	Masło 15 g /m/,	Kasza jęczmienna 160 g /g _{ł_{jecz}} , */	Masło 15 g /m/,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	109,5 w tym cukry [g]:	44,6
	Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{ł_{psz}} , s, go, m, */,	Serek wiejski 1 szt. /m/,		Tłuszcz [g]:	78 Sód [mg]:	2911
	Mix салат 10 g	Fasolka szparagowa 120 g /*/	Papryka ¼ szt.		w tym NKT [g]:	33 Błonnik [g]:	31,6
poniedziałek 12-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{psiz}} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{ł_{jecz}} , */,	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{psiz}} /	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2073 Węglowodany [g]:	266,2
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,	Masło 15 g /m/	Maślanka 1 szt. /m/	Białko [g]:	93,3 w tym cukry [g]:	35,9
	Ser topiony 4 plastry /m/	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{ł_{psiz}} , j, */	Półdewica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	85,2 Sód [mg]:	2716
	Salata lodowa 50 g	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Ogórek szklarniowy ¼ szt.		w tym NKT [g]:	38 Błonnik [g]:	33,9
wtorek 13-10-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{ł_{owsz}} , g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,m, */,	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{ł_{owsz}} , g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	2107 Węglowodany [g]:	257,3
	Masło 15g /m/	Ziemniaki tłuczone 180 g,	Masło 15 g /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	118,1 w tym cukry [g]:	44,3
	Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{ł_{psiz}} , */,	Tuńczyk w oleju 120 g /r/,		Tłuszcz [g]:	81,4 Sód [mg]:	2633
	Pomidor 1 szt.	Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Awokado ¼ szt.		w tym NKT [g]:	31,8 Błonnik [g]:	33,8
środa 14-10-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{psiz}} /	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, */,	Chleb razowy 3 kromki /so, g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{psiz}} /	Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]:	2063 Węglowodany [g]:	258,8
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	100,5 w tym cukry [g]:	23,9
	Mozzarella 1 szt. /m/,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{ł_{psiz}} , s/,	Półdewica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/,		Tłuszcz [g]:	84,2 Sód [mg]:	2224
	Papryka ¼ szt.	Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Ogórek kiszony 1 szt.		w tym NKT [g]:	35,3 Błonnik [g]:	34,4
czwartek 15-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{ł_{psiz}} , j, */,	Chleb żytni 3 kromki /g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2073 Węglowodany [g]:	244,4
	Masło 15 g /m/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	113,7 w tym cukry [g]:	29,8
	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Udko pieczone 1 szt. /*/,	Półdewica drobiowa 3 plastry /g _{ł_{psz}} , so, s, m */		Tłuszcz [g]:	86,6 Sód [mg]:	1935
	Pomidor 1 szt.	Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds., */	Ogórek zielony 100 g		w tym NKT [g]:	31,8 Błonnik [g]:	36,5
piątek 16-10-2026	Chleb żytni 4 kromki / g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */,	Chleb żytni 4 kromki / g _{ł_{ytv}} , g _{ł_{jecz}} /	Śliwki 3 szt.	Energia [kcal]:	2131 Węglowodany [g]:	273,2
	Masło 15 g /m/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Masło 15 g /m/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	96,9 w tym cukry [g]:	37,5
	Pasta jajeczna 100 g /m, j, */,	Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */,	Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{ł_{psiz}} , r, j, m, s, so, se, go/,		Tłuszcz [g]:	88,3 Sód [mg]:	2033
	Papryka ¼ szt.	Mix салат 120 g /go, */	Roszpinka 10 g		w tym NKT [g]:	31,78 Błonnik [g]:	37,1

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