Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla kobiet w ciąży C03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 115,8	Tłuszcz [g]: 103,1	Węglowodany [g]: 307,9	Sód [mg]: 2879,6	Błonnik [g]: 40,7
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,3	*w tym cukry [g]:* 35,9		
Energia [kcal]: 2462,4	Białko [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 38%	Węglowodany [%E]: 50%		
			Cukry [%E] 6%		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	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, Bigos 350 g /*/	Chleb razowy 5 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2582 Węglowodany [g]: 297,7 Białko [g]: 93,8 *w tym cukry [g]: 36* Tłuszcz [g]: 131,3 Sód [mg]: 3392 *w tym NKT [g]: 47,7* Błonnik [g]: 41,5
wtorek 17-11-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j, */	Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/, Jajko 2 szt. /j/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2466 Węglowodany [g]: 300,4 Białko [g]: 133,2 w tym cukry [g]: *37,5* Tłuszcz [g]: 98,6 Sód [mg]: 3146 *w tym NKT [g]: 34,4* Błonnik [g]: 41,2
środa 18-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ 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 /gl_{psz}, s/, Buraczki z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se,*/, Polędwica 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]: 115 *w tym cukry [g]: 33,9* Tłuszcz [g]: 107,9 Sód [mg]: 2496 *w tym NKT [g]: 38,9* Błonnik [g]: 38,8
czwartek 19-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor ½ szt.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl_{psz}, j, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g /*/	Chleb żytni 5 kromek / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz},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]: 127,8 w tym cukry [g]: *23,2* Tłuszcz [g]: 96,9 Sód [mg]: 2399 *w tym NKT [g]: 33,2* Błonnik [g]: 42,1
piątek 20-11-2026	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, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Roszponka 10 g	Mandrynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2400 Węglowodany [g]: 316,7 Białko [g]: 110 w tym cukry [g]: 40 Tłuszcz [g]: 96,7 Sód [mg]: 2863 *w tym NKT [g]:* 32,8 Błonnik [g]: 46,1
sobota 21-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /m, s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 5 kromek /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se,*/, Jajko 1szt./j/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2537 Węglowodany [g]: 373,9 Białko [g]: 113 w tym cukry [g]: 31,7 Tłuszcz [g]: 86,6 Sód [mg]: 2538 w tym NKT [g]: 31,7 Błonnik [g]: 51
niedziela 22-11-2026	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 soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2463 Węglowodany [g]: 305,6 Białko [g]: 127,3 w tym cukry [g]: *47,7* Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 3067 w tym NKT [g]: *38,4* Błonnik [g]: 37,2
poniedziałek 23-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki gotowane180 g, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2579 Węglowodany [g]: 309,4 Białko [g]: 106,6 w tym cukry [g]: *37,1* Tłuszcz [g]: 119,1 Sód [mg]: 2978 *w tym NKT [g]:* 43,4 Błonnik [g]: 39,5
wtorek 24-11-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / gl_{psz}, so, s, m, */, Jajko 2 szt. /j/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2313 Węglowodany [g]: 300,5 Białko [g]: 116,1 w tym cukry [g]: *37,6* Tłuszcz [g]: 89,2 Sód [mg]: 3079 *w tym NKT [g]: 33,22* Błonnik [g]: 41,2
środa 25-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 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 /gl_{psz}, s/, Buraczki z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Polędwica 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]: 115 *w tym cukry [g]: 33,9* Tłuszcz [g]: 107,9 Sód [mg]: 2496 *w tym NKT [g]: 38,9* Błonnik [g]: 38,8

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