Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych dla kobiet w ciąży C03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 118,8	Tłuszcz [g]: 100,2	Węglowodany [g]: 316,0		Sód [mg]: 2761	Błonnik [g]: 44,0
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,2	*w tym cukry [g]:* 37,7			
			Węglowodany [%E]: 51%			
Energia [kcal]: 2474,7	Białko [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 36%	*Cukry [%E]* 6%			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Mix sałat 120 g /go,*/	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz}, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Mandarynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2473 Węglowodany [g]: 310,1 Białko [g]: 104,7 w tym cukry [g]: 38,9 Tłuszcz [g]: 109,4 Sód [mg]: 2222 *w tym NKT [g]:* 34,84 Błonnik [g]: 43,6
sobota 07-11-2026	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 08-11-2026	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 z soczewicą 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 09-11-2026	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 10-11-2026	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, glżyt, gljęcz/ 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 /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 11-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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 /$gl_{żyt}$, 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]: 2528 Węglowodany [g]: 296,5 Białko [g]: 122,7 *w tym cukry [g]: 36,8* Tłuszcz [g]: 110,9 Sód [mg]: 2632 *w tym NKT [g]: 41,6* Błonnik [g]: 37,9
czwartek 12-11-2026	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 /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds.,*/	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 60 g /gl_{psz}, m, s, so,*/, Jajko 2 szt. /j/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2381 Węglowodany [g]: 289,9 Białko [g]: 128,7 *w tym cukry [g]: 24,4* Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 2401 *w tym NKT [g]: 33,2* Błonnik [g]: 43,6
piątek 13-11-2026	Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, j, */, Papryka ¼ 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 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	Mandarynki 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 14-11-2026	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, 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]: 114,9 w tym cukry [g]: *34,8* Tłuszcz [g]: 89,6 Sód [mg]: 2567 w tym NKT [g]: *33,6* Błonnik [g]: 56,5
niedziela 15-11-2026	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 z soczewicą 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

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