Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych D03

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 103,3	**Tłuszcz [g]: 83,2**	**Węglowodany [g]: 266,3**	**Sód [mg]: 2529,8**	**Błonnik [g]: 35,7**
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,8	*w tym cukry [g]:* 34,87		
Energia [kcal]: 2110	**Białko [g/1000 kcal]: 49,0**	**Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,4**	**Węglowodany [g/1000 kcal]: 126,2**		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 16,0	*w tym cukry [g/1000 kcal]:* 16,5		

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 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2207 Węglowodany [g]: 254,7 Białko [g]: 83,4 w tym cukry [g]: *34,9* Tłuszcz [g]: 95 Sód [mg]: 3162 w tym NKT [g]: *43* Błonnik [g]: 35,9
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 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2188 Węglowodany [g]: 274 Białko [g]: 115,4 w tym cukry [g]: *36,7* Tłuszcz [g]: 86,1 Sód [mg]: 2748 w tym NKT [g]: *30,7* Błonnik [g]: 38,2
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 tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1992 Węglowodany [g]: 243,7 Białko [g]: 103,1 w tym cukry [g]: *31,5* Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 2165 w tym NKT [g]: *30,3* Błonnik [g]: 32,5
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 1/2 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 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / gl_{psz}, so, s, m, */ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2059 Węglowodany [g]: 240,8 Białko [g]: 112,8 w tym cukry [g]: 28,7 Tłuszcz [g]: 86,4 Sód [mg]: 1930 w tym NKT [g]: 31,4 Błonnik [g]: 35
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 4 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/, Roszponka 10 g	Mandarynki 2 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2075 Węglowodany [g]: 275 Białko [g]: 101,1 w tym cukry [g]: 37,2 Tłuszcz [g]: 79,4 Sód [mg]: 2663 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 37,8
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 ryżem brązowym, kalafiorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /gl_{psz}, s, */	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2183 Węglowodany [g]: 347,3 Białko [g]: 94,7 w tym cukry [g]: 30,9 Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 2235 w tym NKT [g]: 29,2 Błonnik [g]: 45,2
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 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.	Pomarańcza 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2156 Węglowodany [g]: 242,1 Białko [g]: 119,2 w tym cukry [g]: *43,2* Tłuszcz [g]: 90,8 Sód [mg]: 2833 w tym NKT [g]: *37,7* Błonnik [g]: 27,7
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 gotowane 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Maślanka 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2073 Węglowodany [g]: 266,2 Białko [g]: 93,3 w tym cukry [g]: *35,9* Tłuszcz [g]: 85,2 Sód [mg]: 2716 w tym NKT [g]: 38 Błonnik [g]: 33,9
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 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plastry / gl_{psz}, so, s, m, */ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2088 Węglowodany [g]: 273,9 Białko [g]: 98,2 w tym cukry [g]: *36,7* Tłuszcz [g]: 82,8 Sód [mg]: 2661 w tym NKT [g]: *29,9* Błonnik [g]: 38,2
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 tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. Skyr naturalny 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2079 Węglowodany [g]: 245,4 Białko [g]: 111,9 w tym cukry [g]: *33* Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 2185 w tym NKT [g]: *37,8* Błonnik [g]: 32,5

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