

Jadłospis na 30.05-08.06.2026

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 2682,6		Białko [g]: 116,9		Tłuszcz [g]: 109,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 40,19		Węglowodany [g]: 344,2 w tym cukry [g]: 137,1		Sód [mg]: 2559,3		Błonnik [g]: 38,9		
Energia [%E]: 17%		Białko [%E]: 17%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 46%		Cukry [%E]: 20%				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE							
sobota 30-05-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml *// Kasza jęczmienna 160 g/g <sub>jęcz</sub> *// Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g <sub>pszz</sub> j. Buraczki na gęsto 120 g /g <sub>plsz</sub>	Chleb razowy 5 kromek /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /m/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/ , Ogórek kiszony 1 szt., Hummus 1 szt./ se	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 3032	Węglowodany [g]: 412,5	Białko [g]: 117,3	w tym cukry [g]: 49,1	Tłuszcz [g]: 119,5	Sód [mg]: 1803	Błonnik [g]: 44	w tym NKT [g]: 43,07
niedziela 31-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 *// Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*// Ryż brązowy 160 g *// Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sub>pszz</sub> s, go, *// Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 5 kromek /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2484	Węglowodany [g]: 355,3	Białko [g]: 137,1	w tym cukry [g]: 31	Tłuszcz [g]: 76,9	Sód [mg]: 3523	Błonnik [g]: 48,1	w tym NKT [g]: 29,9
poniedziałek 01-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g <sub>pszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g <sub>pszz</sub> *// Łazanki 400 g /g <sub>pszz</sub> j,*/	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszz</sub> g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> g <sub>owes</sub> se,so,*// Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so,*/ , Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2834	Węglowodany [g]: 354,2	Białko [g]: 94,1	w tym cukry [g]: 32,9	Tłuszcz [g]: 129,5	Sód [mg]: 2914	Błonnik [g]: 34,8	w tym NKT [g]: 46,1
wtorek 02-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g <sub>pszz</sub> m, j, g <sub>jęcz</sub> */ /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g <sub>pszz</sub> *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszz</sub> *// Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g <sub>pszz</sub> j, go, so, r, */ / Jajko 1 szt. /j/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2555	Węglowodany [g]: 328,3	Białko [g]: 124,4	w tym cukry [g]: 52,9	Tłuszcz [g]: 97,8	Sód [mg]: 2196	Błonnik [g]: 36,9	w tym NKT [g]: 38,5
środa 03-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*// Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g <sub>plsz</sub> j,*// Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/	Chleb razowy 5 kromek /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopocka 3 plastry /so,*/ , Ogórek kiszony 1 szt., Hummus 1 szt./se	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2675	Węglowodany [g]: 312,4	Białko [g]: 108,4	w tym cukry [g]: 39,4	Tłuszcz [g]: 125	Sód [mg]: 2441	Błonnik [g]: 34,3	w tym NKT [g]: 43,14
czwartek 04-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>pszz</sub> j,s,*// Udko pieczone 1 szt. *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Chleb żytni 5 kromek /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g <sub>pszz</sub> so, j, *// Ogórek zielony ¼ szt. jajko 1 szt./j	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2371	Węglowodany [g]: 258,3	Białko [g]: 123,5	w tym cukry [g]: 40,5	Tłuszcz [g]: 108,3	Sód [mg]: 3028	Błonnik [g]: 33,7	w tym NKT [g]: 39,28
piątek 05-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>owes</sub> *// Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>plsz</sub> g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j, *//, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, *// Naleśniki z serem 2 szt. /g <sub>plsz</sub> j, m, *// Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszz</sub> g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> g <sub>owes</sub> se,so,*// Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2805	Węglowodany [g]: 366,5	Białko [g]: 117	w tym cukry [g]: 1013	Tłuszcz [g]: 111,5	Sód [mg]: 1797	Błonnik [g]: 35,1	w tym NKT [g]: 40,7
sobota 06-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszz</sub> *// Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m*// Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sub>pszz</sub> s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/ , Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2746	Węglowodany [g]: 347,4	Białko [g]: 111	w tym cukry [g]: 48,5	Tłuszcz [g]: 117,4	Sód [mg]: 1761	Błonnik [g]: 38,4	w tym NKT [g]: 42,7
niedziela 07-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 *// Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*// Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> *// Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sub>pszz</sub> s, go, *// Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 5 kromek /g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2484	Węglowodany [g]: 355,3	Białko [g]: 137,1	w tym cukry [g]: 31	Tłuszcz [g]: 76,9	Sód [mg]: 3523	Błonnik [g]: 48,1	w tym NKT [g]: 29,9
poniedziałek 08-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g <sub>pszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g <sub>plsz</sub> *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g <sub>pszz</sub> j,*// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g <sub>plsz</sub> g <sub>lytv</sub> g <sub>plsz</sub> g <sub>owes</sub> se,so,*// Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so,*/ , Ogórek gruntowy 1 szt. , Hummus 1 szt./se/	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2840	Węglowodany [g]: 351,9	Białko [g]: 99,5	w tym cukry [g]: 32,8	Tłuszcz [g]: 130,4	Sód [mg]: 2607	Błonnik [g]: 35,7	w tym NKT [g]: 48,6