

Jadłospis na 20-29.05.2026

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 114,7		Tłuszcz [g]: 107,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 38,29		Węglowodany [g]: 322,8 w tym cukry [g]: 139,5		Sód [mg]: 2526,7		Błonnik [g]: 37,1	
Energia [kcal]: 2574,4		Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 44% Cukry [%E]: 22%					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE						
środa 20-05-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g <sub>pszd</sub> ,j,*/ Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/	Chleb razowy 5 kromek /g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Ogórek małosolny 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 w tym NKT [g]: 43,14 Błonnik [g]: 34,3						
czwartek 21-05-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> /m/ Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszd</sub> , g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>pszd</sub> ,j,s,*/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 5 kromek / g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> / Pasztet drobiowy 1 szt. /g <sub>pszd</sub> , so, j, */ Ogórek gruntowy 1 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 w tym NKT [g]: 39,28 Błonnik [g]: 33,7						
piątek 22-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>owps</sub> */ Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszd</sub> , g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</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>pszd</sub> , j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszd</sub> , g <sub>lytv</sub> , g <sub>owps</sub> , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /g <sub>pszd</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 w tym NKT [g]: 40,7 Błonnik [g]: 35,1						
sobota 23-05-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszd</sub> */ Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszd</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>pszd</sub> , s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Ogórek małosolny 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 w tym NKT [g]: 42,7 Błonnik [g]: 38,4						
niedziela 24-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszd</sub> , g <sub>lytv</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>pszd</sub> */ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sub>pszd</sub> , s, go, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 5 kromek / g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</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 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 48,1						
poniedziałek 25-05-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g <sub>pszd</sub> / Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g <sub>pszd</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kotlet mielony 1 szt. /g <sub>pszd</sub> , j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g <sub>pszd</sub> , g <sub>lytv</sub> , g <sub>owps</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 w tym NKT [g]: 48,6 Błonnik [g]: 35,7						
wtorek 26-05-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> /m/ Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszd</sub> , g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g <sub>pszd</sub> , m, j, g <sub>pszd</sub> */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g <sub>pszd</sub> */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszd</sub> */ Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb stoncznikowy 4 kromki /so, g <sub>owps</sub> , g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> , g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g <sub>pszd</sub> , j, go, so, */ Jajko 1 szt. /j/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2569 Węglowodany [g]: 332,2 Białko [g]: 116,9 w tym cukry [g]: 54,5 Tłuszcz [g]: 101,1 Sód [mg]: 2234 w tym NKT [g]: 38,5 Błonnik [g]: 37,1						
środa 27-05-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g <sub>pszd</sub> , j,*/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /se/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2502 Węglowodany [g]: 311,9 Białko [g]: 108,1 w tym cukry [g]: 39 Tłuszcz [g]: 105,8 Sód [mg]: 2380 w tym NKT [g]: 34,4 Błonnik [g]: 34,3						
czwartek 28-05-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/ Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszd</sub> , g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>pszd</sub> , j, s,*/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 5 kromek / g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> / Pasztet drobiowy 1 szt. /g <sub>pszd</sub> , so, j, */ Ogórek gruntowy 1 szt. Jajko 1 szt. /j/	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2391 Węglowodany [g]: 258,2 Białko [g]: 123,6 w tym cukry [g]: 41,2 Tłuszcz [g]: 110,9 Sód [mg]: 3436 w tym NKT [g]: 36,7 Błonnik [g]: 34,3						
piątek 29-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>owps</sub> */ Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszd</sub> , g <sub>lytv</sub> , g <sub>pszd</sub> / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk smażony 100 /r, g <sub>pszd</sub> , j, m, */ Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszd</sub> , g <sub>lytv</sub> , g <sub>owps</sub> , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,*/ Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2361 Węglowodany [g]: 333,7 Białko [g]: 102,3 w tym cukry [g]: 55,1 Tłuszcz [g]: 85,1 Sód [mg]: 2060 w tym NKT [g]: 29 Błonnik [g]: 39,8						