

Jadłospis na 30.05-08.06.2026						
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2523,5		Białko [g]: 115,4	Tłuszcz [g]: 102,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 38,55	Węglowodany [g]: 316,9 w tym cukry [g]: 46,4	Sód [mg]: 2107,2	Błonnik [g]: 33,8
		Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 37%	Węglowodany [%E]: 45%	Cukry [%E] 7%	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 30-05-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ¹ _{pszz} */, Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} g ¹ _{qccz} /, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g/g ¹ _{qccz} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ¹ _{pszz} /, Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{pszz} /	Chleb pszenny 5 kromek /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lytr} / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 50 g /so,*/ Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, */	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2657 Węglowodany [g]: 326,5 Białko [g]: 98,1 w tym cukry [g]: 50,1 Tłuszcz [g]: 121,7 Sód [mg]: 1432 w tym NKT [g]: 44,9 Błonnik [g]: 35,5	
niedziela 31-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż biały 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ¹ _{pszz} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lytr} / Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Serek wiejski 1szt. /m/ Tuńczyk w oleju 100 g /r/	Jabłko pieczone 1 szt. Skyr 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2300 Węglowodany [g]: 333,0 Białko [g]: 130,0 w tym cukry [g]: 49,0 Tłuszcz [g]: 65,0 Sód [mg]: 3035 w tym NKT [g]: 28,0 Błonnik [g]: 37,5	
poniedziałek 01-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/g ¹ _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszz} /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grycikowa 300 ml /s, g ¹ _{pszz} */, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /g ¹ _{pszz} /, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} g ¹ _{owssr} se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 50 g /so, */, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so, */	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2646 Węglowodany [g]: 312,0 Białko [g]: 119,2 w tym cukry [g]: 37,7 Tłuszcz [g]: 115,7 Sód [mg]: 1745 w tym NKT [g]: 38,9 Błonnik [g]: 31,3	
wtorek 02-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ¹ _{lytr} g ¹ _{qccz} m/ Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} g ¹ _{qccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Bułka słodka 1 szt. /g ¹ _{pszz} m, /g ¹ _{qccz} */ /, Pomidor 1/2 szt.	Zupa broktowa z zacierką 300 ml /s, m, g ¹ _{pszz} */ Ziemniaki tuczony 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ¹ _{pszz} */, Buraczki gotowane 120 g	Chleb pszenny 4 kromki /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g ¹ _{pszz} /, go, so, r, */ Jajko 1 szt. /j/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2737 Węglowodany [g]: 340,6 Białko [g]: 122,8 w tym cukry [g]: 79,2 Tłuszcz [g]: 111,2 Sód [mg]: 2445 w tym NKT [g]: 41,7 Błonnik [g]: 31,0	
środa 03-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /g ¹ _{pszz} m/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ¹ _{pszz} */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lytr} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2581 Węglowodany [g]: 309,7 Białko [g]: 111,0 w tym cukry [g]: 40,3 Tłuszcz [g]: 113,3 Sód [mg]: 1746 w tym NKT [g]: 40,7 Błonnik [g]: 31,6	
czwartek 04-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ¹ _{lytr} g ¹ _{qccz} m/ Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} g ¹ _{qccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ¹ _{pszz} /, s, */, Udko pieczone 1 szt. */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g /*/	Chleb pszenny 5 kromek /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lytr} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 50 g /so, */, Sałata lodowa 50g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2308 Węglowodany [g]: 262,2 Białko [g]: 120 w tym cukry [g]: 40,1 Tłuszcz [g]: 99,6 Sód [mg]: 2743 w tym NKT [g]: 40,2 Błonnik [g]: 30,3	
piątek 05-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ¹ _{owssr} */, Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} g ¹ _{qccz} /, Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Pasta z jaj 100 g /j,m/,	Botwinka 300 ml /s, */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki tuczony 180 g /m/ Mix sałat 100 g /go, */	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} g ¹ _{owssr} se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. */ Pasta z tuńczyka 1 szt. /g ¹ _{pszz} ,r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2325 Węglowodany [g]: 300,2 Białko [g]: 102,8 w tym cukry [g]: 38,5 Tłuszcz [g]: 95,9 Sód [mg]: 1772 w tym NKT [g]: 39,4 Błonnik [g]: 39	
sobota 06-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ¹ _{pszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g ¹ _{pszz} m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiozem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ¹ _{pszz} s,*/	Chleb pszenny 5 kromek /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lytr} / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 50 g /so,*/ Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, */	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2657 Węglowodany [g]: 320,2 Białko [g]: 99,6 w tym cukry [g]: 41,5 Tłuszcz [g]: 121,4 Sód [mg]: 1366 w tym NKT [g]: 44,8 Błonnik [g]: 30,0	
niedziela 07-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/g ¹ _{qccz} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ¹ _{pszz} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g ¹ _{pszz} , g ¹ _{lytr} / Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Serek wiejski 1szt. /m/ Tuńczyk w oleju 100 g /r/	Jabłko pieczone 1 szt. Skyr 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2300 Węglowodany [g]: 333,0 Białko [g]: 130,0 w tym cukry [g]: 49,0 Tłuszcz [g]: 65,0 Sód [mg]: 3035 w tym NKT [g]: 28,0 Błonnik [g]: 37,5	
poniedziałek 08-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/g ¹ _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszz} /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g ¹ _{qccz} */, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /g ¹ _{pszz} /, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g ¹ _{pszz} g ¹ _{lytr} g ¹ _{owssr} se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 50 g /so, */, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so, */	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2724 Węglowodany [g]: 332,0 Białko [g]: 120,5 w tym cukry [g]: 38,1 Tłuszcz [g]: 116,0 Sód [mg]: 1753 w tym NKT [g]: 38,9 Błonnik [g]: 34,0	