Jadłospis na 20-29.05.2026

Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 115,3	Tłuszcz [g]: 103,4	Węglowodany [g]: 308,5		Sód [mg]: 2129,7	Błonnik [g]: 33,4
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 38,95	*w tym cukry [g]:* 46,5			
Energia [kcal]: 2498,3	Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 37%	Węglowodany [%E]: 44%			
			Cukry [%E] 7%			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
środa 20-05-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$,m/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2581 Białko [g]: 111,0 Tłuszcz [g]: 113,3 *w tym NKT [g]:* *40,7*	Węglowodany [g]: 309,7 *w tym cukry [g]:* *40,3* Sód [mg]: 1746 Błonnik [g]: 31,6		
czwartek 21-05-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$,j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g /*/	Chleb pszenny 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Sałata lodowa 50g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2308 Białko [g]: 120 Tłuszcz [g]: 99,6 *w tym NKT [g]:* *40,2*	Węglowodany [g]: 262,2 *w tym cukry [g]:* *40,1* Sód [mg]: 2743 Błonnik [g]: 30,3		
piątek 22-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl$_{ows}$, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /j,m/,	Barszcz czerwony niezabielany 300 ml /s, */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Mix sałat 100 g /go, */	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{ows}$, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /glpsz,r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2325 Białko [g]: 102,8 Tłuszcz [g]: 95,9 *w tym NKT [g]:* *39,4*	Węglowodany [g]: 300,2 *w tym cukry [g]:* *38,5* Sód [mg]: 1772 Błonnik [g]: 39		
sobota 23-05-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl$_{psz}$, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$,m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$, s,*/	Chleb pszenny 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/ 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 Białko [g]: 99,6 Tłuszcz [g]: 121,4 *w tym NKT [g]:* *44,8*	Węglowodany [g]: 320,2 *w tym cukry [g]:* *41,5* Sód [mg]: 1366 Błonnik [g]: 30,0		
niedziela 24-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/glj$_{ęcz}$, */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl$_{psz}$, s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /gl$_{psz}$z, gl$_{żyt}$/ 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 Białko [g]: 130,0 Tłuszcz [g]: 65,0 *w tym NKT [g]:* *28,0*	Węglowodany [g]: 333,0 *w tym cukry [g]:* *49,0* Sód [mg]: 3035 Błonnik [g]: 37,5		
poniedziałek 25-05-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl$_{psz}$/, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s ,gl$_{jęcz}$,*/, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /gl$_{psz}$, j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{ows}$, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so, */	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2724 Białko [g]: 120,5 Tłuszcz [g]: 116,0 *w tym NKT [g]:* *38,9*	Węglowodany [g]: 332,0 *w tym cukry [g]:* *38,1* Sód [mg]: 1753 Błonnik [g]: 34,0		
wtorek 26-05-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Bułka słodka 1 szt. /gl$_{psz}$, m, j,gl$_{jęcz}$,* /, Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, gl$_{psz}$, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, glpsz,*/, Buraczki gotowane 120 g	Chleb pszenny 4 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$ / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /gl$_{psz}$, j, go,so,*/ Jajko 1 szt. /j/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2751 Białko [g]: 115,3 Tłuszcz [g]: 114,5 *w tym NKT [g]:* *41,7*	Węglowodany [g]: 344,5 *w tym cukry [g]:* *80,8* Sód [mg]: 2483 Błonnik [g]: 31,2		
środa 27-05-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$,m/, Masło 15 g /m/,Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl$_{psz}$,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2756 Białko [g]: 128,7 Tłuszcz [g]: 123,4 *w tym NKT [g]:* *46,6*	Węglowodany [g]: 313,2 *w tym cukry [g]:* *43,2* Sód [mg]: 1786 Błonnik [g]: 31,6		
czwartek 28-05-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl$_{psz}$,j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g /*/	Chleb pszenny 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Sałata lodowa 50g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2308 Białko [g]: 120 Tłuszcz [g]: 99,6 *w tym NKT [g]:* *40,2*	Węglowodany [g]: 262,2 *w tym cukry [g]:* *40,1* Sód [mg]: 2743 Błonnik [g]: 30,3		
piątek 29-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, glows, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Barszcz czerwony niezabielany 300 ml /s, */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{ows}$, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2273 Białko [g]: 105,4 Tłuszcz [g]: 84,9 *w tym NKT [g]:* *29*	Węglowodany [g]: 308,1 *w tym cukry [g]:* *52,9* Sód [mg]: 1870 Błonnik [g]: 38,5		