

Jadłospis na 09.06-18.06.2026
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]:	113,8	Tłuszcz [g]:	104,1	Węglowodany [g]:	317,8		
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:
						Węglowodany [%E]:			
Energia [kcal]:		Białko [%E]:	18%	Tłuszcz [%E]:	37%	Cukry [%E]:		7%	
Data	Śniadanie	Obiad			Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{lrecz} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j, g _{lrecz} * /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{pszz} * /, Ziemniaki tłucone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g _{lowsz} g _{lyt} g _{lrecz} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{pszz} 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 10-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłucone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} j, * /, Surówka z kapusty białej 120 g / * /	Chleb razowy 5 kromek /g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopočka 3 plastry /so, * /, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /se/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2612 Węglowodany [g]: 312 Białko [g]: 108,2 w tym cukry [g]: 39,1 Tłuszcz [g]: 106,3 Sód [mg]: 2382 w tym NKT [g]: 42,6 Błonnik [g]: 34,3				
czwartek 11-06-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, * /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} j, s, * /, Udko pieczone 1 szt. / * /, Ziemniaki tłucone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds, * /	Chleb żytni 5 kromek / g _{lyt} g _{lrecz} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g _{pszz} 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 12-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowsz} * / Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, * / Ziemniaki tłucone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{pszz} j, m, * /, Jarzyna po grecku 120 g /s, * /	Chleb wielozłarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} g _{lowsz} se,so, * /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go, * /, Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt. / * /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2355 Węglowodany [g]: 338,3 Białko [g]: 101,9 w tym cukry [g]: 56,8 Tłuszcz [g]: 85,5 Sód [mg]: 1967 w tym NKT [g]: 29 Błonnik [g]: 46,4				
sobota 13-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} * /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml / * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lrecz} * /, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszz} j, Buraczki na gęsto 120 g /g _{lrecz} /	Chleb razowy 5 kromek /g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /m/ Schab pieczony 3 plastry /so, * /, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. / se/	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2705 Węglowodany [g]: 341,8 Białko [g]: 108,3 w tym cukry [g]: 48,6 Tłuszcz [g]: 118,1 Sód [mg]: 1802 w tym NKT [g]: 42,9 Błonnik [g]: 41,5				
niedziela 14-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. / * /, 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 _{pszz} s, go, * /, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 5 kromek / g _{lyt} g _{lrecz} /, 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 15-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, * , g _{lrecz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pszz} * /, Łazanki 400 g /g _{pszz} j, * /	Chleb wielozłarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} g _{lowsz} se,so, * /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so, * /, Ogórek gruntowy 1 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 w tym NKT [g]: 46,1 Błonnik [g]: 34,8				
wtorek 16-06-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j, g _{lrecz} * /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{pszz} * /, Ziemniaki tłucone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g _{lowsz} g _{lyt} g _{lrecz} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{pszz} j, go, so, r, * / Jajko 1 szt. /j/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2477 Węglowodany [g]: 315,6 Białko [g]: 116,5 w tym cukry [g]: 48,2 Tłuszcz [g]: 98,5 Sód [mg]: 2129 w tym NKT [g]: 34,75 Błonnik [g]: 37,1				
środa 17-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłucone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} j, * /, Surówka z kapusty białej 120 g / * /	Chleb razowy 5 kromek /g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopočka 3 plastry /so, * /, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /se/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2612 Węglowodany [g]: 312 Białko [g]: 108,2 w tym cukry [g]: 39,1 Tłuszcz [g]: 106,3 Sód [mg]: 2382 w tym NKT [g]: 42,6 Błonnik [g]: 34,3				
czwartek 18-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{lrecz} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lyt} g _{lrecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} j, s, * /, Udko pieczone 1 szt. / * /, Ziemniaki tłucone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m, * /	Chleb żytni 5 kromek / g _{lyt} g _{lrecz} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g _{pszz} 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				