

Jadłospis na 29.06-8.07.2026

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
Energia [kcal]:	Białko [%E]:	Tłuszcz [%E]:	Węglowodany [%E]:		
				17%	37%
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 29-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl _{psdz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psdz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa gryskowa 300 ml /s, gl _{psdz} */, Łazanki 400 g /gl _{psdz} ,j,*/	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl _{psdz} ,gl _{oww} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so,*/, Ogórek zielony 1 szt., Hummus 1 szt. /se/	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2834 Białko [g]: 94,1 Tłuszcz [g]: 129,5 W tym NKT [g]: 46,1 Węglowodany [g]: 354,2 W tym cukry [g]: 32,9 Sód [mg]: 2914 Błonnik [g]: 34,8
wtorek 30-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lyt} ,gl _{lccz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psdz} ,gl _{lyt} ,gl _{lccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl _{psdz} ,m,j,gl _{lccz} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,gl _{psdz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psdz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, gl _{oww} ,gl _{lyt} ,gl _{psdz} ,gl _{lccz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl _{psdz} ,j,go,so,r,*/ Jajko 1 szt. /j/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2555 Białko [g]: 124,4 Tłuszcz [g]: 97,8 W tym NKT [g]: 38,5 Węglowodany [g]: 328,3 W tym cukry [g]: 52,9 Sód [mg]: 2196 Błonnik [g]: 36,9
środa 01-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psdz} /, 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, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{psdz} ,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /gl _{lyt} ,gl _{psdz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /se/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2502 Białko [g]: 108,1 Tłuszcz [g]: 105,8 W tym NKT [g]: 34,4 Węglowodany [g]: 311,9 W tym cukry [g]: 39 Sód [mg]: 2380 Błonnik [g]: 34,3
czwartek 02-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lyt} ,gl _{lccz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psdz} ,gl _{lyt} ,gl _{lccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{psdz} ,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Chleb żytni 5 kromek /gl _{lyt} ,gl _{lccz} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl _{psdz} ,so,j,*/, Ogórek zielony 1 szt. Jajko 1 szt. /j	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2371 Białko [g]: 123,5 Tłuszcz [g]: 108,3 W tym NKT [g]: 39,28 Węglowodany [g]: 258,3 W tym cukry [g]: 40,5 Sód [mg]: 3028 Błonnik [g]: 33,7
piątek 03-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{oww} */ Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psdz} ,gl _{lyt} ,gl _{lccz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j,*/ Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{psdz} ,j,m,*/ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl _{psdz} ,gl _{lyt} ,gl _{oww} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl _{psdz} ,r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt. /*	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2805 Białko [g]: 117 Tłuszcz [g]: 111,5 W tym NKT [g]: 40,7 Węglowodany [g]: 366,5 W tym cukry [g]: 1013 Sód [mg]: 1797 Błonnik [g]: 35,1
sobota 04-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{psdz} */, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psdz} /, 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 /gl _{psdz} ,s,*/	Chleb razowy 5 kromek /gl _{lyt} ,gl _{psdz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /se/	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2746 Białko [g]: 111 Tłuszcz [g]: 117,4 W tym NKT [g]: 42,7 Węglowodany [g]: 347,4 W tym cukry [g]: 48,5 Sód [mg]: 1761 Błonnik [g]: 38,4
niedziela 05-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psdz} ,gl _{lyt} /, 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 /gl _{lccz} */ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl _{psdz} ,s,go,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 5 kromek /gl _{lyt} ,gl _{lccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2484 Białko [g]: 137,1 Tłuszcz [g]: 76,9 W tym NKT [g]: 29,9 Węglowodany [g]: 355,3 W tym cukry [g]: 31 Sód [mg]: 3523 Błonnik [g]: 48,1
poniedziałek 06-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl _{psdz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psdz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s,gl _{lccz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /gl _{psdz} ,j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl _{psdz} ,gl _{lyt} ,gl _{oww} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so,*/, Ogórek zielony 1 szt., Hummus 1 szt. /se/	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2840 Białko [g]: 99,5 Tłuszcz [g]: 130,4 W tym NKT [g]: 48,6 Węglowodany [g]: 351,9 W tym cukry [g]: 32,8 Sód [mg]: 2607 Błonnik [g]: 35,7
wtorek 07-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lyt} ,gl _{lccz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psdz} ,gl _{lyt} ,gl _{lccz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl _{psdz} ,m,j,gl _{lccz} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,gl _{psdz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psdz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, gl _{oww} ,gl _{lyt} ,gl _{psdz} ,gl _{lccz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psdz} ,j,go,so,*/ Jajko 1 szt. /j/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2569 Białko [g]: 116,9 Tłuszcz [g]: 101,1 W tym NKT [g]: 38,5 Węglowodany [g]: 332,2 W tym cukry [g]: 54,5 Sód [mg]: 2234 Błonnik [g]: 37,1
środa 08-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psdz} /, 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, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{psdz} ,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /gl _{lyt} ,gl _{psdz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /se/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2502 Białko [g]: 108,1 Tłuszcz [g]: 105,8 W tym NKT [g]: 34,4 Węglowodany [g]: 311,9 W tym cukry [g]: 39 Sód [mg]: 2380 Błonnik [g]: 34,3