

Jadłospis na 19.06-28.06.2026

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 2618,77	Białko [g]: 115,1	Tłuszcz [g]: 104,3 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,71</i>	Węglowodany [g]: 341,5 <i>w tym cukry [g]: 138,5</i>	Sód [mg]: 2438,4	Błonnik [g]: 38,9
	Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 36%	Węglowodany [%E]: 46% <i>Cukry [%E]: 21%</i>		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 19-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sup>l<sub>owsz</sub></sup> / Bułka grahamka 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, * /, Papryka ¼	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, * /, Makaron 160g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /i/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>owsz</sub></sup> , se, so, * /, Masło 15 g /m /, Pasta z łososia 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , r, j, m, s, so, se, go /, Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt. /*	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2536,5 Węglowodany [g]: 347,38 Białko [g]: 103,84 w tym cukry [g]: 42 Tłuszcz [g]: 97,005 Sód [mg]: 1447,1 w tym NKT [g]: 33,22 Błonnik [g]: 37,73
sobota 20-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> * /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m /, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafioem 300 ml /s, m * /, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , s, * /	Chleb razowy 3 kromki /g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> / Masło 15 g /m /, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plasty /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 21-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Kiełbasa drobiowa 1 * /, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m * / Kasza jęczmienna 160 g /g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> / Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , s, go, * /, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 5 kromek /g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2282,3 Węglowodany [g]: 331,34 Białko [g]: 117,15 w tym cukry [g]: 33,8 Tłuszcz [g]: 72,76 Sód [mg]: 3395,5 w tym NKT [g]: 29,33 Błonnik [g]: 44,735
poniedziałek 22-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, * /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Ser topiony 4 plasty /m /, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Kotlet mielony 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , * /, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>owsz</sub></sup> , se, so, * /, Masło 15 g /m /, Jajko 1 szt. /j /, Kiełbasa żywiecka 3 plasty /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 23-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> , m /, Bułka grahamka 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , m, j, g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> * /,	Zupa brokułowa 200 ml /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> , m /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g <sup>l<sub>owsz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , 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 24-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Ser żółty 3 plasty /m /, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , j, * /, Surówka z kapusty białej 120 g /*	Chleb razowy 5 kromek /g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Jajko 1 szt. /j /, Połędwica sopocka 3 plasty /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 25-06-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, * /, Bułka grahamka 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , j, s, * /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds, * /	Chleb żytni 5 kromek /g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , 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 26-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sup>l<sub>owsz</sub></sup> * / Bułka grahamka 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Pasta z jaj 100 g /m, j, * /, Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s, m, * / Naleśniki z serem 2 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , j, m, * / Jogurt naturalny 1 szt. /m /	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>owsz</sub></sup> , se, so, * /, Masło 15 g /m /, Pasta z łososia 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , 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 27-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> * /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Serek homo. naturalny 1 szt. /m /, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafioem 300 ml /* /, Kasza jęczmienna 160 g /g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> , * /, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , j, Buraczki na gęsto 120 g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /	Chleb razowy 5 kromek /g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Jajko 1 szt. /m / Schab pieczony 3 plasty /so, * /, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /se	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 3032 Węglowodany [g]: 412,5 Białko [g]: 117,3 w tym cukry [g]: 49,1 Tłuszcz [g]: 119,5 Sód [mg]: 1803 w tym NKT [g]: 43,07 Błonnik [g]: 44
niedziela 28-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> /, Masło 15 g /m /, Kiełbasa drobiowa 1 * /, 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 <sup>l<sub>psz</sub></sup> , s, go, * /, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 5 kromek /g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> /, 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