

Jadłospis na 29.06-8.07.2026					
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02					
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY					
Energia [kcal]: 2578,5	Białko [g]: 117,0	Tłuszcz [g]: 107,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 40,09 Tłuszcz [%E]: 38%	Węglowodany [g]: 316,8 w tym cukry [g]: 48,8 Węglowodany [%E]: 44%	Sód [mg]: 2087,4	Błonnik [g]: 32,8
	Białko [%E]: 18%			Cukry [%E] 8%	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 29-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g <sub>pszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g <sub>pszz</sub> */, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /g <sub>pszz</sub> i,*/, Ziemniaki tuczzone 180 g, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lowis</sub> se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 50 g /so,*/, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so,*/	Nektarynka 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 30-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lyt</sub> ,g <sub>pszz</sub> ,m/ Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> , m, j, g <sub>pszz</sub> */ , Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g <sub>pszz</sub> */ Ziemniaki tuczzone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszz</sub> */, Buraczki gotowane 120 g	Chleb pszenny 4 kromki /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g <sub>pszz</sub> i, 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 01-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>pszz</sub> ,m/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>pszz</sub> */, Ziemniaki tuczzone 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastyry /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 02-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lyt</sub> ,g <sub>pszz</sub> ,m/ Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>pszz</sub> ,i,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tuczzone 180 g, Marchew gotowana 120 g /*/	Chleb pszenny 5 kromek /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 50 g /so,*/, Sałata lodowa 50g	Brzoskwinia 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 03-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>lowis</sub> */, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /j, m/,	Botwinka 300 ml /s, m,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki tuczzone 180 g, Mix sałat 100 g /go,*/	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lowis</sub> se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> , 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 04-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>pszz</sub> ,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 <sub>pszz</sub> s,*/	Chleb pszenny 5 kromek /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 50 g /so,*/ Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se,*/	Nektarynka 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 05-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastyry /*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>pszz</sub> */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sub>pszz</sub> s, go,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Serek wiejski 1 szt. /m/ Tuńczyk w oleju 70 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 06-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g <sub>pszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g <sub>pszz</sub> */, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /g <sub>pszz</sub> i,*/, Ziemniaki tuczzone 180 g, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lowis</sub> se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastyry /so,*/, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so,*/	Nektarynka 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
wtorek 07-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lyt</sub> ,g <sub>pszz</sub> ,m/ Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> , m, j, g <sub>pszz</sub> */ , Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g <sub>pszz</sub> */ Ziemniaki tuczzone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszz</sub> */, Buraczki gotowane 120 g	Chleb pszenny 4 kromki /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g <sub>pszz</sub> i, go, so,*/ Jajko 1 szt. /j/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2751 Węglowodany [g]: 344,5 Białko [g]: 115,3 w tym cukry [g]: 80,8 Tłuszcz [g]: 124,4 Sód [mg]: 2483 w tym NKT [g]: 41,7 Błonnik [g]: 31,2
środa 08-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>pszz</sub> ,m/, Masło 15 g /m/,Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>pszz</sub> */, Ziemniaki tuczzone 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g <sub>pszz</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastyry /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se,*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2756 Węglowodany [g]: 313,2 Białko [g]: 128,7 w tym cukry [g]: 43,2 Tłuszcz [g]: 123,4 Sód [mg]: 1786 w tym NKT [g]: 46,6 Błonnik [g]: 31,6