

Jadłospis na 19.06-28.06.2026					
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02					
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY					
		Tłuszcz [g]: 101,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,66	Węglowodany [g]: 319,3 w tym cukry [g]: 48,9	Sód [mg]: 2087	Błonnik [g]: 34,0
Energia [kcal]: 2517,7	Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 36%	Węglowodany [%E]: 45%		
			Cukry [%E]: 8%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 19-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowop} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyvt} , g _{lyvt} , g _{lyvt} , Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /i, m/,	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Makaron 160g /g _{pszz} , / z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszz} , g _{lyvt} , g _{lowop} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. / */ Pasta z łososia 1 szt. /g _{pszz} , r, j, m, s, so, se, go, /, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2523 Węglowodany [g]: 344,4 Białko [g]: 103,4 w tym cukry [g]: 38,5 Tłuszcz [g]: 96,7 Sód [mg]: 1452 w tym NKT [g]: 33,17 Błonnik [g]: 36,9
sobota 20-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszz} , s, */	Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{lyvt} / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /so, */ Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, */	Jabłko 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 21-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyvt} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry */, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m, */ Kasza jęczmienna 160 g /g _{lyvt} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszz} , s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{lyvt} / Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Serek wiejski 1szt. /m/ Tuńczyk w oleju 60 g /r/	Jabłko pieczone 1 szt. Skyr 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2228 Węglowodany [g]: 308,7 Białko [g]: 118,1 w tym cukry [g]: 55,2 Tłuszcz [g]: 72,1 Sód [mg]: 2950 w tym NKT [g]: 29,3 Błonnik [g]: 34,4
poniedziałek 22-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, *, g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lyvt} */, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /g _{pszz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszz} , g _{lyvt} , g _{lowop} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so, */	Jabłko 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 23-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyvt} , g _{lyvt} , m / Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyvt} , g _{lyvt} , g _{lyvt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Bułka słodka 1 szt. /g _{pszz} , m, j, g _{lyvt} */ /, Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{pszz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} */, Buraczki gotowane 120 g	Chleb pszenny 4 kromki /g _{pszz} , g _{lyvt} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{pszz} , j, 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]: 114,5 Sód [mg]: 2483 w tym NKT [g]: 41,7 Błonnik [g]: 31,2
środa 24-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, */ Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} , m /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{lyvt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /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
czwartek 25-06-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyvt} , g _{lyvt} , g _{lyvt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} , s, */, Udka pieczone 1 szt. / */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g / */	Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{lyvt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Sałata lodowa 50g	Jabłko 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 26-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowop} , */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyvt} , g _{lyvt} , g _{lyvt} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Botwinka 300 ml /s, m, */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Mix sałat 100 g /go, */	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszz} , g _{lyvt} , g _{lowop} , 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 Węglowodany [g]: 308,1 Białko [g]: 105,4 w tym cukry [g]: 52,9 Tłuszcz [g]: 84,9 Sód [mg]: 1870 w tym NKT [g]: 29 Błonnik [g]: 38,5
sobota 27-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyvt} , g _{lyvt} , g _{lyvt} /, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lyvt} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszz} /, Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszz} /	Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{lyvt} / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /so, */ Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, */	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2657 Węglowodany [g]: 326,5 Białko [g]: 98,1 w tym cukry [g]: 50,1 Tłuszcz [g]: 121,7 Sód [mg]: 1432 w tym NKT [g]: 44,9 Błonnik [g]: 35,5
niedziela 28-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyvt} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry */, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Ryż biały 160 g / */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszz} , s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{lyvt} / Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Serek wiejski 1szt. /m/ Tuńczyk w oleju 100 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