

Jadłospis na 09.07-18.07.2026									
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2574,125	Białko [g]: 112,3		Tłuszcz [g]: 107,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 38,38		Węglowodany [g]: 324,9 w tym cukry [g]: 139,4		Sód [mg]: 2419,46	Błonnik [g]: 37,2	
	Białko [%E]: 17%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 45% Cukry [%E]: 22%				
	Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
czwartek 09-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1zyt} g _{1qcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1qcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pszt} j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1zyt} g _{1qcz} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g _{1pszt} so, j, */, Ogórek zielony 1 szt. Jajko 1 szt. /j/,		Brzoskwinia 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 10-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owes} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1qcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */, Papryka ¼		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron 160 g /g _{1pszt} j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1owes} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt/ /g _{1pszt} r, j, m, so, se, go/ Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2536 Węglowodany [g]: 347,3 Białko [g]: 103,8 w tym cukry [g]: 42 Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 1447,1 w tym NKT [g]: 33,2 Błonnik [g]: 37,7	
sobota 11-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1pszt} */, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszt} /, Masło 15 g /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1qcz} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1pszt} j/ Buraczki na gęsto 120 g /g _{1pszt} /		Chleb razowy 5 kromek /g _{1zyt} g _{1pszt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /m/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /se/		Nektaryna 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 12-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pszt} g _{1zyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s,m */ Kasza jęczmienna 160 g /g _{1qcz} */ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1pszt} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Chleb żytni 5 kromek /g _{1zyt} g _{1qcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r/		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2282,25 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 13-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{1pszt} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszt} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{1pszt} */, Łazanki 400 g /g _{1pszt} j,*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1owes} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 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 14-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1zyt} g _{1qcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1qcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{1pszt} m, j,g _{1qcz} */, 		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g _{1pszt} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pszt} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g _{1owes} g _{1zyt} g _{1pszt} g _{1qcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{1pszt} 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 15-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszt} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /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 _{1pszt} j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /g _{1zyt} g _{1pszt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /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 16-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1zyt} g _{1qcz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1qcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pszt} j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{1zyt} g _{1qcz} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g _{1pszt} so, j, */, Ogórek zielony 1 szt. jajko 1 szt./j/		Brzoskwinia 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	
piątek 17-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owes} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1qcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j, */, Papryka ¼		Botwinka 300 ml /s, m, */ Naleśniki z serem 2 szt. /g _{1pszt} j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszt} g _{1zyt} g _{1owes} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt/ /g _{1pszt} r, j, m, 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 18-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1pszt} */, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszt} /, 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 _{1pszt} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{1zyt} g _{1pszt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 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	