

Jadłospis na 09.07-18.07.2026									
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 111,9		Tłuszcz [g]: 104,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 39,19		Węglowodany [g]: 311,5 w tym cukry [g]: 45,7		Sód [mg]: 2052	Błonnik [g]: 33,4
Energia [kcal]: 2505,6		Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 44% Cukry [%E] 7%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 09-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , m/	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml / g ₁ _{zbo} , j, s, */		Chleb pszenny 5 kromek / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2308	Węglowodany [g]: 262,2
	Bułka grahamka 1 szt. / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /	Udko pieczone 1 szt. */		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,				Białko [g]: 120	w tym cukry [g]: 40,1
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/,		Poledwica drobiowa 3 plastry /so, */				Tłuszcz [g]: 99,6	Sód [mg]: 2743
	Pomidor 1 szt	Marchew gotowana 120 g */		Sałata lodowa 50g				w tym NKT [g]: 40,2	Błonnik [g]: 30,3
piątek 10-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁ _{zbo} , */	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , se, so, */		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2523	Węglowodany [g]: 344,4
	Bułka grahamka 1 szt. / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /	Makaron 160 g / g ₁ _{zbo} /j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g		Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. */				Białko [g]: 103,4	w tym cukry [g]: 38,5
	Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.			Pasta z łososia 1 szt/ / g ₁ _{zbo} , r, j, m, so, se, go/				Tłuszcz [g]: 96,7	Sód [mg]: 1452
	Pasta z jaj 100 g /j,m/,			Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 33,1	Błonnik [g]: 36,9
sobota 11-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁ _{zbo} , */	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml /s, */		Chleb pszenny 5 kromek / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /		Nektaryna 1 szt.		Energia [kcal]: 2657	Węglowodany [g]: 326,5
	Bułka grahamka 1 szt. / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /	Kasza jęczmienna 160 g / g ₁ _{zbo} , */		Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /so, */				Białko [g]: 98,1	w tym cukry [g]: 50,1
	Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt.,	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ _{zbo} , j		Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g				Tłuszcz [g]: 121,7	Sód [mg]: 1432
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Buraczki na gęsto 120 g / g ₁ _{zbo} /		Hummus 1 szt. /se, */				w tym NKT [g]: 44,9	Błonnik [g]: 35,5
niedziela 12-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */		Chleb pszenny 5 kromek / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Energia [kcal]: 2300	Węglowodany [g]: 333,0
	Masło 15 g /m/	Ryż biały 160 g */		Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt.		Skyr 1 szt. /m/		Białko [g]: 130,0	w tym cukry [g]: 49,0
	Poledwica drobiowa 50 g */	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g / g ₁ _{zbo} , s, go, */		Serek wiejski 1szt. /m/				Tłuszcz [g]: 65,0	Sód [mg]: 3035
	Mix sałat 10 g	Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Tuńczyk w oleju 60 g /j/				w tym NKT [g]: 28,0	Błonnik [g]: 37,5
poniedziałek 13-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, *, g ₁ _{zbo} /	Zupa grysiowa 300 ml /s, *, g ₁ _{zbo} , */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , se, so, */		Nektaryna 1 szt.		Energia [kcal]: 2646	Węglowodany [g]: 312,0
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ _{zbo} /	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g / g ₁ _{zbo} , j, s, */		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,				Białko [g]: 119,2	w tym cukry [g]: 37,7
	Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/		Poledwica sopocka 3 plastry /so, */				Tłuszcz [g]: 115,7	Sód [mg]: 1745
	Sałata lodowa 50 g	Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /se, */				w tym NKT [g]: 38,9	Błonnik [g]: 31,3
wtorek 14-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , m/	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g ₁ _{zbo} , */		Chleb pszenny 4 kromki / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /		Jabłko pieczone 1 szt.		Energia [kcal]: 2751	Węglowodany [g]: 344,5
	Bułka grahamka 1 szt. / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/				Białko [g]: 115,3	w tym cukry [g]: 80,8
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/	Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ _{zbo} , */		Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g / g ₁ _{zbo} , j, go, so, */				Tłuszcz [g]: 114,5	Sód [mg]: 2483
	Bułka słodka 1 szt. / g ₁ _{zbo} , m, j, g ₁ _{zbo} , */	Buraczki gotowane 120 g		Jajko 1 szt. /j/				w tym NKT [g]: 41,7	Błonnik [g]: 31,2
środa 15-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, */	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */		Chleb pszenny 5 kromek / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2581	Węglowodany [g]: 309,7
	Bułka pszenna 1 szt. / g ₁ _{zbo} , m/	Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ _{zbo} , */		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,				Białko [g]: 111,0	w tym cukry [g]: 40,3
	Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/		Poledwica sopocka 3 plastry /so, */				Tłuszcz [g]: 113,3	Sód [mg]: 1746
	Pomidor 1 szt.	Kalafior gotowany 120 g		Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */				w tym NKT [g]: 40,7	Błonnik [g]: 31,6
czwartek 16-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , m/	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml / g ₁ _{zbo} , j, s, */		Chleb pszenny 5 kromek / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2308	Węglowodany [g]: 262,2
	Bułka grahamka 1 szt. / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /	Udko pieczone 1 szt. */		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,				Białko [g]: 120	w tym cukry [g]: 40,1
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/		Poledwica drobiowa 3 plastry /so, */				Tłuszcz [g]: 99,6	Sód [mg]: 2743
	Pomidor 1 szt	Marchew gotowana 120 g */		Sałata lodowa 50g				w tym NKT [g]: 40,2	Błonnik [g]: 30,3
piątek 17-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁ _{zbo} , */	Botwinka 300 ml /s, */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , se, so, */		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2325	Węglowodany [g]: 300,2
	Bułka grahamka 1 szt. / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /	Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s, r, */		Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. */				Białko [g]: 102,8	w tym cukry [g]: 38,5
	Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt.	Ziemiaki tłuczone 180 g /m/		Pasta z łososia 1 szt/ / g ₁ _{zbo} , r, j, m, so, se, go/				Tłuszcz [g]: 95,9	Sód [mg]: 1772
	Pasta z jaj 100 g /j,m/,	Mix sałat 100 g /go, */		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 39,4	Błonnik [g]: 39
sobota 18-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁ _{zbo} , */	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m, */		Chleb pszenny 5 kromek / g ₁ _{zbo} , g ₁ _{zbo} /		Nektaryna 1 szt.		Energia [kcal]: 2657	Węglowodany [g]: 320,2
	Bułka pszenna 1 szt. / g ₁ _{zbo} , m/	Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g / g ₁ _{zbo} , s, */		Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /so, */				Białko [g]: 99,6	w tym cukry [g]: 41,5
	Masło 15 g /m/			Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g				Tłuszcz [g]: 121,4	Sód [mg]: 1366
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/			Hummus 1 szt. /se, */				w tym NKT [g]: 44,8	Błonnik [g]: 30,0