

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026									
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2528,65	Białko [g]: 113,9		Tłuszcz [g]: 103,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,35		Węglowodany [g]: 320,9 w tym cukry [g]: 42,6		Sód [mg]: 2495,9	Błonnik [g]: 37,8	
	Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 45% Cukry [%E]: 7%				
	Data	Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
środa 29-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ^{l_{psd}} ,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{psd}} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt /se,*/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny szt.,		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 30-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ^{l_{tyt}} ,g ^{l_{rcz}} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{rcz}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{psd}} ,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 5 kromek / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{rcz}} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g ^{l_{psd}} 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 31-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{l_{ows}} */ Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{rcz}} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j,*/, Papryka ¼ szt.		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron 160 g /g ^{l_{psd}} j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g		Chleb wielozłarnisty 5 kromek /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{tyt}} ,g ^{l_{ows}} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt/ g ^{l_{psd}} r, j , m, so, se, go/ Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2536,5 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 01-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^{l_{psd}} */, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiejem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ^{l_{psd}} s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{psd}} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt /se,*/ 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	
niedziela 02-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{tyt}} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna pęczak 160 g /g ^{l_{rcz}} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ^{l_{psd}} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{rcz}} /, 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	
poniedziałek 03-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g ^{l_{psd}} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s,g ^{l_{rcz}} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Kotlet mielony 1 szt. /g ^{l_{psd}} ,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wielozłarnisty 5 kromek /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{tyt}} ,g ^{l_{ows}} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kielbasa żywiecka 60 g /so,*/, Ogórek zielony 1 szt., Hummus 1 szt./se,*/		Nektarynka 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 04-08-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{tyt}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ^{l_{psd}} m, j,g ^{l_{rcz}} */,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g ^{l_{psd}} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^{l_{psd}} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g ^{l_{ows}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{psd}} , g ^{l_{rcz}} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g ^{l_{psd}} j, go, s,m,so, */ Jajko 1 szt. /j/		Brzoskwinia 1 szt. jogurt owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2445 Węglowodany [g]: 319,5 Białko [g]: 115 w tym cukry [g]: 56,7 Tłuszcz [g]: 92,4 Sód [mg]: 2234 w tym NKT [g]: 35,9 Błonnik [g]: 39,3	
środa 05-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ^{l_{psd}} ,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{psd}} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica 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 06-08-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{rcz}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{psd}} ,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 5 kromek / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{rcz}} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g ^{l_{psd}} 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 07-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{l_{ows}} */ Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{rcz}} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g , Morszczuk smażony 100 /r, g ^{l_{psd}} j, m, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		Chleb wielozłarnisty 5 kromek /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{tyt}} ,g ^{l_{ows}} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*/		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2469 Węglowodany [g]: 346,9 Białko [g]: 109,2 w tym cukry [g]: 55,1 Tłuszcz [g]: 89,4 Sód [mg]: 2163 w tym NKT [g]: 28,44 Błonnik [g]: 42,5	

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.