

Jadłospis na 19.07-28.07.2026									
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2621,425	Białko [g]: 116,2		Tłuszcz [g]: 104,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 38,15		Węglowodany [g]: 339,1 w tym cukry [g]: 137,9		Sód [mg]: 2624	Błonnik [g]: 38,5	
	Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 46% Cukry [%E] 21%				
	Data	Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
niedziela 19-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszz} g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s, m*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lpszz} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek / g _{lyt} g _{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r/		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2282	Węglowodany [g]: 331,34 Białko [g]: 117,2 w tym cukry [g]: 33,8 Tłuszcz [g]: 72,76 Sód [mg]: 3399,5 w tym NKT [g]: 29,33 Błonnik [g]: 44,735
poniedziałek 20-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{lpszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lpszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s,g _{lrccl} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpszz} j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{lpsz} g _{lyt} g _{lows} 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 21-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{lrccl} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpszz} g _{lyt} g _{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{lpszz} m, j,g _{lrccl} */ /, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g _{lpszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g _{lows} g _{lyt} g _{lpszz} g _{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{lpszz} j, go, so, r, */ Jajko 1 szt. /j/		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2555	Węglowodany [g]: 328,3 Białko [g]: 124,4 w tym cukry [g]: 52,9 Tłuszcz [g]: 97,8 Sód [mg]: 2196 w tym NKT [g]: 38,5 Błonnik [g]: 36,9
środa 22-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lpszz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{lpszz} */, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{lyt} g _{lpszz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plasty /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 23-07-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpszz} g _{lyt} g _{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lpszz} j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 5 kromek / g _{lyt} g _{lrccl} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /g _{lpszz} 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 24-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpsz} g _{lyt} g _{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j,*/, Papryka ¼		Botwinka 300 ml /s, m, */ Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lpsz} j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{lpszz} g _{lyt} g _{lows} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt/ /g _{lpszz} 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 25-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lpszz} /, Masło 15 g /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiejem 300 ml /*/, Kasza jęczmienna 160 g/g _{lrccl} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lpszz} j, Buraczki na gęsto 120 g /g _{lpsz}		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{lyt} g _{lpszz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /m/ Schab pieczony 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt./ se		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 3032	Węglowodany [g]: 412,5 Białko [g]: 117,3 w tym cukry [g]: 49,1 Tłuszcz [g]: 119,5 Sód [mg]: 1803 w tym NKT [g]: 43,07 Błonnik [g]: 44
niedziela 26-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszz} g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lpszz} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek / g _{lyt} g _{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r/		Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2568	Węglowodany [g]: 360,9 Białko [g]: 152,5 w tym cukry [g]: 36,3 Tłuszcz [g]: 76,9 Sód [mg]: 3589 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 48,1
poniedziałek 27-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{lpszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lpszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lpszz} */, Łazanki 400 g /g _{lpszz} j,*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lpszz} g _{lyt} g _{lows} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kielbasa żywiecka 60 g/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 28-07-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpszz} Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{lpszz} m, j,g _{lrccl} */ /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g _{lpszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g _{lows} g _{lyt} g _{lpszz} g _{lrccl} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{lpszz} j, go, s,m,so, */ Jajko 1 szt. /j/		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2405	Węglowodany [g]: 315,7 Białko [g]: 108,8 w tym cukry [g]: 48,3 Tłuszcz [g]: 93,9 Sód [mg]: 2126 w tym NKT [g]: 34,2 Błonnik [g]: 37,1