

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026									
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2500,2		Białko [g]: 115,5		Tłuszcz [g]: 101,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 38,26		Węglowodany [g]: 312,3 w tym cukry [g]: 45,5		Sód [mg]: 2114	Błonnik [g]: 33,4
		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 45%					
Data		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 jagłaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} /m/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{tyt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */		Banan 1 szt.	
czwartek 30-07-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{lzyt} ,g _{lrcz} /m/ Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lzyt} , g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} ,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchew gotowana 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{tyt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica grobiowa 3 plastry /g _{pszz} ,m,s,so,*/, Mix sałat 10 g		Brzoskwinia 1 szt.	
piątek 31-07-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lrcz} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lzyt} , g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /j,m/,		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron 160 g /g _{pszz} ,j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszz} , g _{lzyt} , g _{lrcz} , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Pasta z łososia 1 szt/ /g _{pszz} , r, j, m, so, se, go/ Roszponka 10 g		Banan 1 szt.	
sobota 01-08-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lrcz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} /m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiozem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszz} , s,*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{tyt} / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, */		Nektarynka 1 szt.	
niedziela 02-08-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pszz} , m, s, so,*/ Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lrcz} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszz} , s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{tyt} / Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Serek wiejski 1szt. /m/ Tuńczyk w oleju 60 g /r,*/		Banan 1 szt.	
poniedziałek 03-08-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{lrcz} /, 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 _{lrcz} */, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszz} , j,s */, Ziemniaki tłuczone 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszz} , g _{lzyt} , g _{lrcz} , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */		Nektarynka 1 szt.	
wtorek 04-08-2026		Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lzyt} , g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Bułka słodka 1 szt. /g _{pszz} , m, j,g _{lrcz} */ /, Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{lrcz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lrcz} */, Buraczki gotowane 120 g		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{tyt} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{pszz} , j, go,s,m,so,*/ Jajko 1 szt. /j/		Brzoskwinia 1 szt.	
środa 05-08-2026		Zupa mleczna z kaszą jagłaną 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 zabelana 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{lrcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{tyt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */		Banan 1 szt.	
czwartek 06-08-2026		Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lzyt} , g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} ,j,s,*/, Udło pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchew gotowana 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} , g _{tyt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica grobiowa 3 plastry /g _{pszz} ,m,s,so,*/, Mix sałat 10 g		Brzoskwinia 1 szt.	
piątek 07-08-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lrcz} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lzyt} , g _{lrcz} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/		Barszcz czerwony niezabielany 300 ml /s,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g Jarzynka po grecku 120 g /s, */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszz} , g _{lzyt} , g _{lrcz} , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*/, Roszponka 10 g		Banan 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2356 Węglowodany [g]: 314	
								Białko [g]: 110,6 w tym cukry [g]: 54,4	
								Thuszcz [g]: 88,8 Sód [mg]: 2030	
								w tym NKT [g]: 28,4 Błonnik [g]: 37,7	

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