

Jadłospis na 19.07-28.07.2026												
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02												
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY												
Energia [kcal]:	2520,9	Białko [g]: 117,7		Tłuszcz [g]: 101,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 38,28		Węglowodany [g]: 315,9 w tym cukry [g]: 49,8		Sód [mg]: 2191	Błonnik [g]: 33,6			
		Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 45% Cukry [%E]: 8%						
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE		
niedziela 19-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpzz} g _{lyyl} /,		Botwinka 300 ml /s,*/,		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} g _{lyyl} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2228	Węglowodany [g]:	308,7
	Masło 15 g /m/,		Ryż biały 160 g /*/,		Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.				Białko [g]:	118,1	w tym cukry [g]:	55,2
	Polędwica drobiowa 3 plasty /g _{lpzz} , m, s, so,*/		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lpzz} s, go, */,		Serek wiejski 1szt. /m/,				Tłuszcz [g]:	72,1	Sód [mg]:	2950
	Mix sałat 10 g		Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Tuńczyk w oleju 70 g /r/				w tym NKT [g]:	29,3	Błonnik [g]:	34,4
poniedziałek 20-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g _{lpzz} /,		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lpzz} */,		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{lpzz} g _{lyyl} , g _{lowss} , se, so,*/,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2724	Węglowodany [g]:	332,0
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lpzz} /,		Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /g _{lpzz} j, */,		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,				Białko [g]:	120,5	w tym cukry [g]:	38,1
	Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Polędwica sopocka 3 plasty /so, */,				Tłuszcz [g]:	116,0	Sód [mg]:	1753
	Sałata lodowa 50 g		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so, */				w tym NKT [g]:	38,9	Błonnik [g]:	34,0
wtorek 21-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyyl} ,g _{lpzz} ,m/		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{lpzz} */		Chleb pszenny 4 kromki /g _{lpzz} g _{lyyl} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2737	Węglowodany [g]:	340,6
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpzz} g _{lyyl} g _{lpzz} /,		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g /m/,				Białko [g]:	122,8	w tym cukry [g]:	79,2
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpzz} */,		Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{lpzz} j, go, so, r, */				Tłuszcz [g]:	111,2	Sód [mg]:	2445
	Bułka słodka 1 szt. /g _{lpzz} m, j,g _{lpzz} */ /, Pomidor 1 szt.		Buraczki gotowane 120 g		Jajko 1 szt. /j/				w tym NKT [g]:	41,7	Błonnik [g]:	31,0
środa 22-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{lpzz} g _{lyyl} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2756	Węglowodany [g]:	313,2
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpzz} ,m/,		Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{lpzz} */,		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,				Białko [g]:	128,7	w tym cukry [g]:	43,2
	Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Polędwica sopocka 3 plasty /so,*/				Tłuszcz [g]:	123,4	Sód [mg]:	1786
	Pomidor 1 szt.		Kalafior gotowany 120 g		Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */				w tym NKT [g]:	46,6	Błonnik [g]:	31,6
czwartek 23-07-2026	Kakao na mleku 200 ml /g _{lyyl} ,g _{lpzz} ,m/		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lpzz} ,j,s,*/,		Chleb pszenny 5 kromek /g _{lpzz} g _{lyyl} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2308	Węglowodany [g]:	262,2
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpzz} g _{lyyl} g _{lpzz} /,		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/,		Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Polędwica sopocka 3 plasty /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 24-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowss} */,		Botwinka 300 ml /s, m, */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{lpzz} g _{lyyl} , g _{lowss} , se, so,*/,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2325	Węglowodany [g]:	300,2
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpzz} g _{lyyl} g _{lpzz} /,		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 1 szt.		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{lpzz} , r,j, m, s, 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 25-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpzz} */,		Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/,		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} g _{lyyl} /		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2657	Węglowodany [g]:	326,5
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpzz} g _{lyyl} g _{lpzz} /,		Kasza jęczmienna 160 g/g _{lpzz} */,		Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plasty /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 _{lpzz} 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 _{lpzz} /		Hummus 1 szt. /se, */				w tym NKT [g]:	44,9	Błonnik [g]:	35,5
niedziela 26-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpzz} g _{lyyl} /,		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/,		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} g _{lyyl} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2384	Węglowodany [g]:	338,6
	Masło 15 g /m/,		Ryż biały 160 g /*/,		Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt.		Skyr owocowy 1 szt. /m/		Białko [g]:	145,4	w tym cukry [g]:	54,3
	Polędwica drobiowa 3 plasty /g _{lpzz} , m, s, so,*/		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lpzz} s, go, */,		Serek wiejski 1szt. /m/,				Tłuszcz [g]:	65,0	Sód [mg]:	3101
	Mix sałat 10 g		Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Tuńczyk w oleju 70 g /r/				w tym NKT [g]:	28,0	Błonnik [g]:	37,5
poniedziałek 27-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g _{lpzz} /,		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lpzz} */,		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{lpzz} g _{lyyl} , g _{lowss} , se, so,*/,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2646	Węglowodany [g]:	312,0
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lpzz} /,		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpzz} j, */,		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/		Ziemniaki tłuczone 180 g		Polędwica sopocka 3 plasty /so, */,				Tłuszcz [g]:	115,7	Sód [mg]:	1745
	Sałata lodowa 50 g		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so, */				w tym NKT [g]:	38,9	Błonnik [g]:	31,3
wtorek 28-07-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpzz} g _{lyyl} g _{lpzz} /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{lpzz} */		Chleb pszenny 4 kromki /g _{lpzz} g _{lyyl} /		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2444	Węglowodany [g]:	325,2
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g /m/,				Białko [g]:	100,9	w tym cukry [g]:	62,0
	Bułka słodka 1 szt. /g _{lpzz} m, j,g _{lpzz} */ /, Pomidor 1 szt.		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpzz} */,		Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{lpzz} j, go,so,*/				Tłuszcz [g]:	95,1	Sód [mg]:	2180
			Buraczki gotowane 120 g		Jajko 1 szt. /j/				w tym NKT [g]:	34,9	Błonnik [g]:	31,0