

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	2636,9	Białko [g]:	118,8	Tłuszcz [g]:	105,0	Węglowodany [g]:	341,8	Sód [mg]: 2627,9	Błonnik [g]: 39,9
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	38,04	w tym cukry [g]:	42,4		
		Białko [%E]:	18%	Tłuszcz [%E]:	36%	Węglowodany [%E]:	46%		
						Cukry [%E]	6%		
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
sobota 08-08-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^{l_{psdz}} */,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /*/,		Chleb razowy 5 kromek /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{psdz}} /,		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 3032 Węglowodany [g]: 412,5
		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psdz}} /,		Kasza jęczmienna 160 g/g ^{l_{tyt}} */,		Masło 15 g /m/,			Białko [g]: 117,3 w tym cukry [g]: 49,1
niedziela 09-08-2026		Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.		Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ^{l_{psdz}} j/		Jajko 1 szt. /j/			Tłuszcz [g]: 119,5 Sód [mg]: 1803
		Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Buraczki na gęsto 120 g /g ^{l_{psdz}} /		Schab pieczony 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt./ se */			w tym NKT [g]: 43,07 Błonnik [g]: 44
poniedziałek 10-08-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} /,		Botwinka 300 ml /s, m, */,		Chleb żytni 5 kromek / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} /,		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2568 Węglowodany [g]: 360,9
		Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. */,		Ryż brązowy 160 g */,		Masło 15 g /m/,		Skyr owocowy 1 szt. /m/	Białko [g]: 152,5 w tym cukry [g]: 36,3
wtorek 11-08-2026		Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ^{l_{psdz}} s, go, */,		Serek wiejski 1 szt. /m/,			Tłuszcz [g]: 76,9 Sód [mg]: 3589
		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g ^{l_{psdz}} /,		Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r/			w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 48,1
środa 12-08-2026		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psdz}} /,		Zupa grysikowa 300 ml /s, g ^{l_{psdz}} */,		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} se, so, */,		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2718 Węglowodany [g]: 339,4
		Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Ziemiaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/,			Białko [g]: 89,9 w tym cukry [g]: 33,3
czwartek 13-08-2026				Bigos 350 g /*/		Jajko 1 szt. /j/,			Tłuszcz [g]: 127,4 Sód [mg]: 3163
						Kielbasa żywiecka 3 plasty /so, */,			w tym NKT [g]: 45,6 Błonnik [g]: 37,4
piątek 14-08-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g ^{l_{psdz}} */,		Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} /,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2555 Węglowodany [g]: 328,3
		Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} /,		Ziemiaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/,			Białko [g]: 124,4 w tym cukry [g]: 52,9
sobota 15-08-2026		Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ^{l_{psdz}} */,		Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g ^{l_{psdz}} j, go, so, r, */			Tłuszcz [g]: 97,8 Sód [mg]: 2196
		Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 szt. /g ^{l_{psdz}} , m, j, g ^{l_{tyt}} */,		Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Jajko 1 szt. /j/			w tym NKT [g]: 38,5 Błonnik [g]: 36,9
niedziela 16-08-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/,		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/,		Chleb razowy 5 kromek /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{psdz}} /,		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2502 Węglowodany [g]: 311,9
		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psdz}} /,		Ziemiaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g /m/,			Białko [g]: 108,1 w tym cukry [g]: 39
poniedziałek 17-08-2026		Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.		Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g ^{l_{psdz}} */,		Jajko 1 szt. /j/,			Tłuszcz [g]: 105,8 Sód [mg]: 2380
				Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Poledwica sopocka 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /se/			w tym NKT [g]: 34,4 Błonnik [g]: 34,3
wtorek 18-08-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} /,		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ^{l_{psdz}} j, s, */,		Chleb żytni 5 kromek / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} /,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2371 Węglowodany [g]: 258,3
		Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} /,		Udko pieczone 1 szt. */,		Hummus 1 szt. /se,*/,			Białko [g]: 123,5 w tym cukry [g]: 40,5
środa 19-08-2026		Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Ziemiaki tłuczone 180 g,		Ogórek zielony 1 szt.			Tłuszcz [g]: 108,3 Sód [mg]: 3028
				Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Jajko 1 szt. /j/			w tym NKT [g]: 39,28 Błonnik [g]: 33,7
czwartek 20-08-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{l_{tyt}} */		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} se, so, */,		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2469 Węglowodany [g]: 346,9
		Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} /,		Ziemiaki tłuczone 180 g ,		Masło 15 g /m/,			Białko [g]: 109,2 w tym cukry [g]: 55,1
piątek 21-08-2026		Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼		Morszczuk smażony 100 g /r, g ^{l_{psdz}} j, m, */,		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/,			Tłuszcz [g]: 89,4 Sód [mg]: 2163
				Surówka z kapusty kiszonej 120 g		Roszpinka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt. /*/			w tym NKT [g]: 28,44 Błonnik [g]: 42,5
sobota 22-08-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^{l_{psdz}} */,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m */,		Chleb razowy 5 kromek /so, g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{psdz}} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2746 Węglowodany [g]: 347,4
		Chleb pszenny 2 kromki /g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} /		Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ^{l_{psdz}} s, */		Masło 15 g/m/,			Białko [g]: 111 w tym cukry [g]: 48,5
niedziela 23-08-2026		Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.				Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt /se,*/			Tłuszcz [g]: 117,4 Sód [mg]: 1761
						Schab pieczony 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT [g]: 42,7 Błonnik [g]: 38,4
poniedziałek 24-08-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} /,		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/,		Chleb żytni 5 kromek / g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} /,		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2568 Węglowodany [g]: 360,9
		Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. */,		Kasza jęczmienna 160 g/g ^{l_{tyt}} */,		Masło 15 g /m/,		Skyr owocowy 1 szt. /m/	Białko [g]: 152,5 w tym cukry [g]: 36,3
wtorek 25-08-2026		Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ^{l_{psdz}} s, go, */,		Serek wiejski 1 szt. /m/,			Tłuszcz [g]: 76,9 Sód [mg]: 3589
		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g ^{l_{psdz}} /,		Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r/			w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 48,1
środa 26-08-2026		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psdz}} /,		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g ^{l_{tyt}} */,		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g ^{l_{psdz}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{tyt}} se, so, */,		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2840 Węglowodany [g]: 351,9
		Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Ziemiaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/,			Białko [g]: 99,5 w tym cukry [g]: 32,8
czwartek 27-08-2026				Kotlet mielony 1 szt. /g ^{l_{psdz}} */,		Jajko 1 szt. /j/,			Tłuszcz [g]: 130,4 Sód [mg]: 2607
				Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Kielbasa żywiecka 60 g /so, */,			w tym NKT [g]: 48,6 Błonnik [g]: 35,7
piątek 28-08-2026						Ogórek zielony 1 szt., Hummus 1 szt./se,*/			

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