

Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:
			W tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	W tym cukry [g]:		
2534,8	118,4	104,6	38,65	311,3	2215	33,0
		Tłuszcz [%E]:	37%	Węglowodany [%E]:		
				Cukry [%E]:		
				8%		
Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 18-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1yo} g _{1ccu} /m/ Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psu} g _{1yo} g _{1ccu} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Bułka słodka 1 szt. /g _{1psu} m, i, g _{1ccu} * /, Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{1psu} * / Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1psu} * /, Buraczki gotowane 120 g	Chleb pszenny 4 kromki /g _{1psu} g _{1yo} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{1psu} i, go, so, m, s * / Jajko 1 szt. /j/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2751 Węglowodany [g]: 115,3 w tym cukry [g]: 114,5 Sód [mg]: 41,7 Błonnik [g]:
środa 19-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłą 250 ml /m, * / Bułka pszenna 1 szt. /g _{1psu} m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, * / Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1psu} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g / * /	Chleb pszenny 5 kromek /g _{1psu} g _{1yo} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, * / Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, * /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2756 Węglowodany [g]: 128,7 w tym cukry [g]: 123,4 Sód [mg]: 46,6 Błonnik [g]:
czwartek 20-08-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, * /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psu} g _{1yo} g _{1ccu} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1psu} i, s, * /, Udko pieczone 1 szt. / * /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchew gotowana 120 g / * /	Chleb pszenny 5 kromek /g _{1psu} g _{1yo} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica grobiowa 3 plasty /g _{1psu} m, s, so, * /, Mix салат 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2308 Węglowodany [g]: 120 w tym cukry [g]: 99,6 Sód [mg]: 40,2 Błonnik [g]:
piątek 21-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owia} * /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psu} g _{1yo} g _{1ccu} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Twaróg z rodzinką i szczypiorkiem 100 g /m/	Barszcz czerwony niezabieleny 300 ml /s, * / Morszczyk z pieca w ziołach 100 g /s, r, * / Ziemniaki tłuczone 180 g, Jarzynka po greku 120 g /s, * /	Chleb wielozłarnisty 5 kromek /g _{1psu} g _{1yo} g _{1owia} se, so, * /, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. / * / Sałatka z tuńczyka 100 g /r, i, go, * / Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2356 Węglowodany [g]: 110,6 w tym cukry [g]: 88,8 Sód [mg]: 28,4 Błonnik [g]:
sobota 22-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1psu} * /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psu} g _{1yo} g _{1ccu} /, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z kalafioriem 300 ml /s, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1psu} * /, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1psu} i, * / Buraczki na gęsto 120 g /g _{1psu} /	Chleb pszenny 5 kromek /g _{1psu} g _{1yo} / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plasty /so, * / Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, * /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2657 Węglowodany [g]: 98,1 w tym cukry [g]: 121,7 Sód [mg]: 44,9 Błonnik [g]:
niedziela 23-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1psu} g _{1yo} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{1psu} m, s, so, * / Mix салат 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, * /, Ryz biały 160 g / * /, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1psu} s, go, * /, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g _{1psu} g _{1yo} / Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Serek wiejski 1szt. /m/ Tuńczyk w oleju 70 g /r/	Banan 1 szt. Skrzyni owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2384 Węglowodany [g]: 145,4 w tym cukry [g]: 65,0 Sód [mg]: 28,0 Błonnik [g]:
poniedziałek 24-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, * g _{1psu} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1ccu} /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{1psu} * /, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1psu} i, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wielozłarnisty 5 kromek /g _{1psu} g _{1yo} g _{1owia} se, so, * /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, * /, Mix салат 10 g, Hummus 1 szt. /so, * /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2646 Węglowodany [g]: 119,2 w tym cukry [g]: 115,7 Sód [mg]: 38,9 Błonnik [g]:
wtorek 25-08-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psu} g _{1yo} g _{1ccu} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{1psu} m, i, g _{1ccu} * /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{1psu} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1psu} * /, Buraczki gotowane 120 g	Chleb pszenny 4 kromki /g _{1psu} g _{1yo} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{1psu} i, go, so, r, * / Jajko 1 szt. /j/	Jabłko pieczone 1 szt. Jogurt owocowy bez cukru 1 szt. /m, * /	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2601 Węglowodany [g]: 116 w tym cukry [g]: 104,5 Sód [mg]: 36,9 Błonnik [g]:
środa 26-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłą 250 ml /m, * / Bułka pszenna 1 szt. /g _{1psu} m/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, * / Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1psu} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g / * /	Chleb pszenny 5 kromek /g _{1psu} g _{1yo} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, * / Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, * /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2581 Węglowodany [g]: 111,0 w tym cukry [g]: 113,3 Sód [mg]: 40,7 Błonnik [g]:
czwartek 27-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1yo} g _{1ccu} /m/ Bułka grahamka 1 szt. /g _{1psu} g _{1yo} g _{1ccu} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1psu} i, s, * /, Udko pieczone 1 szt. / * /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchew gotowana 120 g / * /	Chleb pszenny 5 kromek /g _{1psu} g _{1yo} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica grobiowa 3 plasty /g _{1psu} m, s, so, * /, Mix салат 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2308 Węglowodany [g]: 120 w tym cukry [g]: 99,6 Sód [mg]: 40,2 Błonnik [g]:
Do wszystkich posiłków herbata / * /. Do obiadu herbata owocowa.						
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan, banan-mango, banan-truskawka, borówka						