

Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
Energia [kcal]: 2492,1	Białko [g]: 113,9	Tłuszcz [g]: 99,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,60		Węglowodany [g]: 318,8 w tym cukry [g]: 47,4		Sód [mg]: 2242	Błonnik [g]: 34,3
		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 46% Cukry [%E] 8%			
Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 28-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowat} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lowat} g _{lowat} g _{lowat} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /j, m/,	Barszcz czerwony niezabielany 300 ml /s, */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Mix sałat 100 g /go, */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{lowat} g _{lowat} g _{lowat} se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. */ Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{lowat} r, j, m, s, so, se, go/, Rozszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2325 Węglowodany [g]: 300,2 Białko [g]: 102,8 w tym cukry [g]: 38,5 Tłuszcz [g]: 95,9 Sód [mg]: 1772 w tym NKT [g]: 39,4 Błonnik [g]: 39	
sobota 29-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lowat} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lowat} m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{lowat} s, */		Chleb pszenny 5 kromek /g _{lowat} g _{lowat} / 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]: 2657 Węglowodany [g]: 320,2 Białko [g]: 99,6 w tym cukry [g]: 41,5 Tłuszcz [g]: 121,4 Sód [mg]: 1366 w tym NKT [g]: 44,8 Błonnik [g]: 30,0	
niedziela 30-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lowat} g _{lowat} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{lowat} m, s, so, */ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lowat} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lowat} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g */		Chleb pszenny 5 kromek /g _{lowat} g _{lowat} / Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Serek wiejski 1szt. /m/ Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */	Banan 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2300 Węglowodany [g]: 333,0 Białko [g]: 130,0 w tym cukry [g]: 49,0 Tłuszcz [g]: 65,0 Sód [mg]: 3035 w tym NKT [g]: 28,0 Błonnik [g]: 37,5	
poniedziałek 31-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, *, g _{lowat} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{lowat} /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lowat} */, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{lowat} j, s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{lowat} g _{lowat} g _{lowat} se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, */, Rozszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2724 Węglowodany [g]: 332,0 Białko [g]: 120,5 w tym cukry [g]: 38,1 Tłuszcz [g]: 116,0 Sód [mg]: 1753 w tym NKT [g]: 38,9 Błonnik [g]: 34,0	
wtorek 01-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lowat} g _{lowat} m/ Bułka grahamka 1 szt. /g _{lowat} g _{lowat} g _{lowat} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g _{lowat} m, j, g _{lowat} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{lowat} */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lowat} */, Buraczki gotowane 120 g */		Chleb pszenny 4 kromki /g _{lowat} g _{lowat} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{lowat} j, go, so, r, */ Jajko 1 szt. /j/	Jabłko pieczone 1 szt.	Energia [kcal]: 2552 Węglowodany [g]: 341,3 Białko [g]: 120,6 w tym cukry [g]: 79,8 Tłuszcz [g]: 90,2 Sód [mg]: 2445 w tym NKT [g]: 38,5 Błonnik [g]: 29,6	
środa 02-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłą 250 ml /m, */ Bułka pszenna 1 szt. /g _{lowat} m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabiela 300 ml /s, m, */ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lowat} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g		Chleb pszenny 5 kromek /g _{lowat} g _{lowat} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, */ Rozszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2756 Węglowodany [g]: 313,2 Białko [g]: 128,7 w tym cukry [g]: 43,2 Tłuszcz [g]: 123,4 Sód [mg]: 1786 w tym NKT [g]: 46,6 Błonnik [g]: 31,6	
czwartek 03-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lowat} g _{lowat} m/ Bułka grahamka 1 szt. /g _{lowat} g _{lowat} g _{lowat} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{lowat} j, s, */, Udka pieczone 1 szt. */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g */		Chleb pszenny 5 kromek /g _{lowat} g _{lowat} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 50 g /so, */, Sałata lodowa 50g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2308 Węglowodany [g]: 262,2 Białko [g]: 120 w tym cukry [g]: 40,1 Tłuszcz [g]: 99,6 Sód [mg]: 2743 w tym NKT [g]: 40,2 Błonnik [g]: 30,3	
piątek 04-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowat} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lowat} g _{lowat} g _{lowat} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /j, m, */	Barszcz czerwony niezabielany 300 ml /s, */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jarzynka po grecku 120 g /s, */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{lowat} g _{lowat} g _{lowat} se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. */ Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go */, Rozszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2429 Węglowodany [g]: 314,8 Białko [g]: 101,7 w tym cukry [g]: 56,5 Tłuszcz [g]: 100,5 Sód [mg]: 2252 w tym NKT [g]: 33,4 Błonnik [g]: 37,0	
sobota 05-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lowat} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lowat} g _{lowat} g _{lowat} /, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lowat} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lowat} j/ Buraczki na gęsto 120 g /g _{lowat} /		Chleb pszenny 5 kromek /g _{lowat} g _{lowat} / 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]: 2428 Węglowodany [g]: 354,1 Białko [g]: 94,7 w tym cukry [g]: 45,5 Tłuszcz [g]: 94,2 Sód [mg]: 2114 w tym NKT [g]: 32,8 Błonnik [g]: 41,4	
niedziela 06-09-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{lowat} g _{lowat} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{lowat} m, s, so, */ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{lowat} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Chleb pszenny 5 kromek /g _{lowat} g _{lowat} / Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Serek wiejski 1 szt. /m/ Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */	Banan 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2382 Węglowodany [g]: 317,3 Białko [g]: 120,5 w tym cukry [g]: 42,1 Tłuszcz [g]: 83,4 Sód [mg]: 3151 w tym NKT [g]: 33,4 Błonnik [g]: 32,5	
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							