

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026									
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Tłuszcz [g]: 101,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,45		Węglowodany [g]: 318,9 w tym cukry [g]: 48,5		Sód [mg]: 2139,6		Błonnik [g]: 33,6	
		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 45%					
		Białko [%E]: 19%		Cukry [%E]: 8%					
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁ ps ₁ */, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt g ₁ gci/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/g ₁ gci/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ ps ₁ / Buraczki na gęsto 120 g /g ₁ ps ₁ /	Chleb pszenny 5 kromek /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt/ Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se,*/	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2657 Węglowodany [g]: 326,5 Białko [g]: 98,1 w tym cukry [g]: 50,1 Tłuszcz [g]: 121,7 Sód [mg]: 1432 w tym NKT [g]: 44,9 Błonnik [g]: 35,5			
niedziela 09-08-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt/, Masło 15 g /m/, Polegiewka drobiowa 3 plastry /g ₁ ps ₁ m, s, so,*/ Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m,*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ₁ ps ₁ s, go,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt., Serek wiejski 1 szt. /m/ Tuńczyk w oleju 70 g /r/	Banan 1 szt. Skr 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 10-08-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g ₁ ps ₁ /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ ps ₁ /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa gryskowa 300 ml /s, g ₁ ps ₁ */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ ps ₁ j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wielozłnisty 5 kromek /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt g ₁ oww se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polegiewka sopoka 50 g /so,*/, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so,*/	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2646 Węglowodany [g]: 312,0 Białko [g]: 119,2 w tym cukry [g]: 37,7 Tłuszcz [g]: 115,7 Sód [mg]: 1745 w tym NKT [g]: 38,9 Błonnik [g]: 31,3			
wtorek 11-08-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ₁ tyt g ₁ gci,m/ Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt g ₁ gci/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Bułka słodka 1 szt. /g ₁ ps ₁ m, j,g ₁ gci*/ , Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g ₁ ps ₁ */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ ps ₁ */, Buraczki gotowane 120 g	Chleb pszenny 4 kromki /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt/ Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g ₁ ps ₁ j, go, so, r,*/ Jajko 1 szt. /j/	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2737 Węglowodany [g]: 340,6 Białko [g]: 122,8 w tym cukry [g]: 79,2 Tłuszcz [g]: 111,2 Sód [mg]: 2445 w tym NKT [g]: 41,7 Błonnik [g]: 31,0			
środa 12-08-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /g ₁ ps ₁ m/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ₁ ps ₁ */, Ziemniaki tłuczone 180 g Kalafior gotowany 120 g /*/	Chleb pszenny 5 kromek /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polegiewka sopoka 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se,*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2581 Węglowodany [g]: 309,7 Białko [g]: 111,0 w tym cukry [g]: 40,3 Tłuszcz [g]: 113,3 Sód [mg]: 1746 w tym NKT [g]: 40,7 Błonnik [g]: 31,6			
czwartek 13-08-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ₁ tyt g ₁ gci,m/ Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt g ₁ gci/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁ ps ₁ j,s,*/, Udko pieczone 1 szt.*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchew gotowana 120 g /*/	Chleb pszenny 5 kromek /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt.*/, Polegiewka drobiowa 3 plastry /g ₁ ps ₁ m,s,so,*/, Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 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 14-08-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁ oww*/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt g ₁ gci/, 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 /m/ Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Chleb wielozłnisty 5 kromek /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt g ₁ oww 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 Tłuszcz [g]: 88,8 Sód [mg]: 2030 w tym NKT [g]: 28,4 Błonnik [g]: 37,7			
sobota 15-08-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁ ps ₁ */, Bułka pszenna 1 szt. /g ₁ ps ₁ m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ₁ ps ₁ s,*/	Chleb pszenny 5 kromek /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt/ Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /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 16-08-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt/, Masło 15 g /m/, Polegiewka drobiowa 3 plastry /g ₁ ps ₁ m, s, so,*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/g ₁ gci/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ₁ ps ₁ s, go,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb pszenny 5 kromek /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Serek wiejski 1 szt. /m/ Tuńczyk w oleju 70 g /r/	Banan 1 szt. Skr owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2384 Węglowodany [g]: 338,6 Białko [g]: 145,4 w tym cukry [g]: 54,3 Tłuszcz [g]: 65,0 Sód [mg]: 3101 w tym NKT [g]: 28,0 Błonnik [g]: 37,5			
poniedziałek 17-08-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g ₁ ps ₁ /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ ps ₁ /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s /g ₁ gci*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ ps ₁ j,s */ Ziemniaki tłuczone 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wielozłnisty 5 kromek /g ₁ ps ₁ g ₁ tyt g ₁ oww se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polegiewka sopoka 3 plastry /so,*/ Roszponka 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			
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.									