

Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 110,1		Tłuszcz [g]: 87,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,81 Tłuszcz [%E]: 32%		Węglowodany [g]: 320,6 w tym cukry [g]: 45,9 Węglowodany [%E]: 47% Cukry [%E]: 8%		Sód [mg]: 2324 Błonnik [g]: 33,6	
Energia [kcal]: 2445,9		Białko [%E]: 18%							
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 27-09-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{typl} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /so, g _{pszz} s, m, */, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g/g _{pszz} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g/g _{pszz} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} r, g _{typl} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt., Serek wiejski 1szt. /m/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/		Jabłko 1 szt. Skyr owocowy* 1 szt. /m/	
poniedziałek 28-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m,*,g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g		Krupnik 300 ml /s, g _{typl} */, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{pszz} j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszz} g _{typl} g _{owoc} se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /se, */		Jabłko 1 szt.	
wtorek 29-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{typl} g _{typl} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{typl} g _{typl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 szt. /g _{pszz} m, j, g _{typl} */ /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, j, g _{pszz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} */, Buraczki gotowane 120 g /*/		Chleb pszenny 4 kromki /g _{pszz} g _{typl} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{pszz} j, go, so, r, */ Jajko 1 szt. /j/		Banan 1 szt.	
środa 30-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/ Piers drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafor gotowany 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} g _{typl} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */		Banan 1 szt.	
czwartek 01-10-2026		Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{typl} g _{typl} /, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} j, s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} g _{typl} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pszz} s,m,so,*/ Mix sałat 10 g		Jabłko 1 szt.	
piątek 02-10-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owoc} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{typl} g _{typl} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /j,m,*/,		Barszcz czerwony 300 ml /s,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jarzyna po grecku 120 g /s, */		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszz} g _{typl} g _{owoc} 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.	
sobota 03-10-2026		Zupa jarzynowa z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{typl} g _{typl} /, 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 _{typl} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszz} j/ Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszz} /		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} g _{typl} / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, */		Jabłko 1 szt.	
niedziela 04-10-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{typl} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /g _{pszz} 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 _{pszz} s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} g _{typl} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/ , Pomidor 1 szt.		Banan 1 szt. Skyr owocowy* 1 szt. /m/	
poniedziałek 05-10-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m,*,g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{pszz} */, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{pszz} j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszz} g _{typl} g _{owoc} se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /se, */		Jabłko 1 szt.	
wtorek 06-10-2026		Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{typl} g _{typl} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j, g _{typl} */ /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, j, g _{pszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} */, Buraczki gotowane 120 g /*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszz} g _{typl} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{pszz} j, go, so, m, s,*/ Jajko 1 szt. /j/		Banan 1 szt. Jogurt owocowy** 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2236 Węglowodany [g]: 306,8 Białko [g]: 109,8 w tym cukry [g]: 42 Tłuszcz [g]: 75,6 Sód [mg]: 2862 w tym NKT [g]: 28,7 Błonnik [g]: 30,4	
								Energia [kcal]: 2669 Węglowodany [g]: 326,2 Białko [g]: 116,1 w tym cukry [g]: 36,9 Tłuszcz [g]: 114,1 Sód [mg]: 1930 w tym NKT [g]: 44,02 Błonnik [g]: 33,2	
								Energia [kcal]: 2481 Węglowodany [g]: 329,9 Białko [g]: 121 w tym cukry [g]: 61,1 Tłuszcz [g]: 88 Sód [mg]: 2446 w tym NKT [g]: 36,8 Błonnik [g]: 31,4	
								Energia [kcal]: 2521 Węglowodany [g]: 334,3 Białko [g]: 92,9 w tym cukry [g]: 45,5 Tłuszcz [g]: 36,19 Sód [mg]: 1975 w tym NKT [g]: 38,78 Błonnik [g]: 32,5	
								Energia [kcal]: 2388 Węglowodany [g]: 291,6 Białko [g]: 129,8 w tym cukry [g]: 36,2 Tłuszcz [g]: 92,8 Sód [mg]: 2467 w tym NKT [g]: 37,4 Błonnik [g]: 35,4	
								Energia [kcal]: 2429 Węglowodany [g]: 315 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	
								Energia [kcal]: 2488 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	
								Energia [kcal]: 2236 Węglowodany [g]: 306,8 Białko [g]: 109,8 w tym cukry [g]: 42 Tłuszcz [g]: 75,6 Sód [mg]: 2862 w tym NKT [g]: 28,7 Błonnik [g]: 30,4	
								Energia [kcal]: 2602 Węglowodany [g]: 314,7 Białko [g]: 113,9 w tym cukry [g]: 37,4 Tłuszcz [g]: 112,6 Sód [mg]: 1901 w tym NKT [g]: 43,63 Błonnik [g]: 32,7	
								Energia [kcal]: 2409 Węglowodany [g]: 326,8 Białko [g]: 110,8 w tym cukry [g]: 55,7 Tłuszcz [g]: 86,3 Sód [mg]: 2431 w tym NKT [g]: 33,9 Błonnik [g]: 32	
Do wszystkich posiłków herbatą 250 ml /*/. Do obiadu herbatą owocowa.									
**Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy* - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									