

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży/karmiących C-02

	SOBOTA 11.07.2026	NIEDZIELA 12.07.2026	PONIEDZIAŁEK 13.07.2026	WTOREK 14.07.2026	ŚRODA 15.07.2026	CZWARTEK 16.07.2026
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 100g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 100g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurczą, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, gotowana pietruszka 100g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka)	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydźiana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER , gotowane burak 100g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ogórek kiszany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydźiana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 100 g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Gotowana cukinia 100g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka
II ŚNIAKANIE	Banan 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Bułka cynamonowa 80g	Jabłko 100g	Arbuż 100g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna , bulion, przyprawy (GLUTEN) - Kasza jaglana 200g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER,GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Ryzanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kaski drobiowe w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe., przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - ziemniaki 200g - Gotowany bukiet 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Marchwiarka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jeżycka perlowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Pierogi z serem i polewą jogurtową 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 100g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 100g (marchew, pietruszka, seler) - Sałata 15g - Herbata 1 toreбкаCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 100g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 100g - Herata 1 toreбка/Cukier 1 szetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 40g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser biały 100g (MLEKO) - Gotowany burak 100g - Herbata 1 toreбкаCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatką zbójnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Waffle ryżowe 30g	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety 11.07.26: 2312 kcal; B: 99,42 g; T:78,82 g, w tym tł. nasycone: 25,02 g; W: 310,72 g, w tym cukry 238,67 g; Błonnik: 26,58 g, Zawartość sodu: 1661,2 mg

Kaloryczność dla diety 12.07.26: 2198 kcal; B: 84,99 g; T: 89,62 g, w tym tł. nasycone: 25,44 g; W: 300,04 g, w tym cukry 183,22 g; Błonnik: 23,3 g, Zawartość sodu: 1760,9 mg

Kaloryczność dla diety 13.07.26: 2458 kcal; B: 110,12 g; T: 86,51 g, w tym tł. nasycone: 26,07 g; W: 275,52 g, w tym cukry 172,12 g; Błonnik: 25,28 g, Zawartość sodu: 1930,21 mg

Kaloryczność dla diety 14.07.26: 2289 kcal; B: 85,12 g; T: 74,22 g, w tym tł. nasycone: 24,91 g, w tym cukry 160,01 g; Błonnik: 25,15 g, Zawartość sodu: 1820,61 mg

Kaloryczność dla diety 15.07.26: 2231 kcal; B: 103,75 g; T: 77,44 g, w tym tł. nasycone: 23,08 g; W: 287,23 g, w tym cukry 170,02 g; Błonnik: 24,88 g, Zawartość sodu: 1925,11 mg

Kaloryczność dla diety 16.07.26: 2301 kcal; B: 94,85 g; T: 80,01 g, w tym tł. nasycone: 25,45 g; W: 308,21 g, w tym cukry 125,11 g; Błonnik: 25,42 g, Zawartość sodu: 1701,21 mg

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży/karmiących C-O2

	PIĄTEK 17.07.2026	SOBOTA 18.07.2026	NIEDZIELA 19.07.2026	PONIEDZIAŁEK 20.07.2026		
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarog z koperkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, mąka pszenna) - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 150g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Gruszka 100g	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)		
OBIAD	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA,SELER, GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Cesarski mix 150g (marchewka, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Szynka w sosie własnym200g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion,) marchewka(SELER,GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 100g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Rogal maślany 80g (GLUTEN))	Sok marchewkowo – bananowy 150 ml	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)		

Kaloryczność dla diety 17.07.26: 2265 kcal; B: 88,11 g; T: 76,15 g, w tym Tł. nasycone: 22,81 g; W: 295,33 g, w tym cukry 256,87 g; Błonnik: 23,44 g, Zawartość sodu: 1968,1 mg

Kaloryczność dla diety 18.07.26: 2223 kcal; B: 95,21 g; T: 80,07 g, w tym Tł. nasycone: 24,8 g; W: 274,23 g, w tym cukry 220,11 g; Błonnik: 25,06 g, Zawartość sodu: 1677,31 mg

Kaloryczność dla diety 19.07.26: 2285 kcal; B: 98,55 g; T: 71,21 g, w tym Tł. nasycone: 23,4 g; W: 277,17 g, w tym cukry 199,58 g; Błonnik: 24,72 g Sód: 1777,35 mg

Kaloryczność dla diety 20.07.26: 2430 kcal; B: 99,7 g; T: 87,1 g, w tym Tł. nasycone: 28,51 g; W: 31662 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Zawartość sodu: 2884 mg

Jadłospis OPOCZNO dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży/karmiących C-03

	SOBOTA 11.07.2026	NIEDZIELA 12.07.2026	PONIEDZIAŁEK 13.07.2026	WTOREK 14.07.2026	ŚRODA 15.07.2026	CZWARTEK 16.07.2026
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 100 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Kisiel owocowy 120 ml b/c	Jabłko 100g	Arbuz 100g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN) - Kasza gryczana 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 180g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER,GLUTEN) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Mizeria 150g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (wywar drobiowo - warzywny, ciecierzycza, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy, koncentrat (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 180g - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 100 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN) - Ogórek kiszony 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 95 g - Sałata 5g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 40g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser biały 100g (MLEKO) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Wafle ryżowe wielozłazmiste 30g	- Bułka graham z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)
Kaloryczność dla diety 11.07.26: 2588 kcal; B: 134,61 g; T: 72,41 g, w tym Tł. nasycone: 27,26 g; W: 370,21 g, w tym cukry 249,11 g; Błonnik: 33,21 g Zawartość sodu 1885,87 mg, WW: 29 Kaloryczność dla diety 12.07.26: 2501 kcal; B: 96,61 g; T: 84,15 g, w tym Tł. nasycone: 26,01 g; W: 340,11 g, w tym cukry 287,75 g; Błonnik: 36,94 g Zawartość sodu 1830,21 mg, WW: 30 Kaloryczność dla diety 13.07.26: 2344 kcal; B: 118,04 g; T: 89,61 g, w tym Tł. nasycone: 24,05 g; W: 277,03 g, w tym cukry 236,33 g; Błonnik: 29,08 g Zawartość sodu: 2361,02 mg, WW: 25 Kaloryczność dla diety 14.07.26: 2272 kcal; B: 100,31 g; T: 70,01 g, w tym Tł. nasycone: 29,12 g; W: 310,08 g, w tym cukry 252,17 g; Błonnik: 32,06 g Zawartość sodu 1850,56 mg, WW: 27 Kaloryczność dla diety 15.07.26: 2350 kcal; B: 99,24 g; T: 72,08 g, w tym Tł. nasycone: 23,13 g; W: 325,41 g, w tym cukry 314,11 g; Błonnik: 37,04 g Zawartość sodu 2011,08 mg, WW: 29 Kaloryczność dla diety 16.07.26: 2485 kcal; B: 106,72 g; T: 76,13 g, w tym Tł. nasycone: 25,72 g; W: 348,44 g, w tym cukry 230,25 g; Błonnik: 32,13 g Zawartość sodu 2001,58 mg, WW: 30						

Jadłospis OPOCZNO dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży/karmiących C-03

	PIĄTEK 17.07.2026	SOBOTA 18.07.2026	NIEDZIELA 19.07.2026	PONIEDZIAŁEK 20.07.2026		
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twaróg z koperkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 150g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Gruszka 100g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)		
OBIAD	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 180g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA,SELER, GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydżianych 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Zalewajka z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Szynka w sosie własnym 200g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 100g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 80g (MLEKO) - Ogórek kiszony 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	- Kanapka z pieczywa razowego z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	Sok pomidorowy 150ml	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)		

Kaloryczność dla diety 17.07.26: 2363 kcal; B: 104,36 g; T: 67,44 g, w tym Tł. nasycone: 27,06 g; W: 330,34 g, w tym cukry 250,82 g; Błonnik: 37,84 g Zawartość sodu 2334,15 mg, WW: 29

Kaloryczność dla diety 18.07.26: 2324 kcal; B: 112,04 g; T: 70,11 g, w tym Tł. nasycone: 28,46 g; W: 321,41 g, w tym cukry 234,33 g; Błonnik: 37,05 g Zawartość sodu 1901,03 mg, WW: 28

Kaloryczność dla diety 19.07.26: 2366 kcal; B: 115,65 g; T: 81,02 g, w tym Tł. nasycone: 22,95 g; W: 325,33 g, w tym cukry 184,82 g; Błonnik: 20,41 g, Zawartość sodu: 2116 mg, WW: 29

Kaloryczność dla diety 20.07.26: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: 98,76 g, w tym Tł. nasycone: 24,44 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,03 g, Zawartość sodu: 2560 mg, WW: 31