

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

	NIEDZIELA 30.08.2026	PONIEDZIALEK 31.08.2026	WTOREK 1.09.2026	ŚRODA 2.09.2026	CZWARTEK 3.09.2026	PIĄTEK 4.09.2026
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 150g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 75g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany bukiet 80g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Gruszka 100g	Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO,JAJA, GLUTEN)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- 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 koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jaglana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Pyzy gotowane z mięsem 400g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Ryzanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 200g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet (marchew, seler, pietruszka) 75g - Sałata 5 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 80g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka
II KOLACJA	Sok marchewkowo – bananowy 150 ml	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety 30.08.26: 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 31.08.26: 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

Kaloryczność dla diety 1.09.26: 2315 kcal; B: 107,12 g; T: 85,,1 g, w tym Tł. nasycone: 20,76 g; W: 296,5 g, w tym cukry 174,15 g; Błonnik: 23,96 g, Zawartość sodu: 1572 mg

Kaloryczność dla diety 2.09.26: 2384 kcal; B: 91,78 g; T: 89,69 g, w tym Tł. nasycone: 23,24 g; W: 277,1 g, w tym cukry 202,2 g; Błonnik: 25,79 g, Sód: 1823,7 mg,

Kaloryczność dla diety 3.09.26: 2496 kcal; B: 107,2 g; T: 93,11 g, w tym Tł. nasycone: 21,03 g; W: 298,44 g, w tym cukry 182,01 g; Błonnik: 26,86 g, Zawartość sodu: 1942 mg;

Kaloryczność dla diety 4.09.26: 2212 kcal; B: 98,11 g; T: 82,81 g, w tym Tł. nasycone: 24,2 g; W: 312,2 g, w tym cukry 170,03 g; Błonnik: 25,68 g Zawartość sodu: 1840 mg

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

	SOBOTA 5.09.2026	NIEDZIELA 6.09.2026	PONIEDZIAŁEK 7.09.2026	WTOREK 8.09.2026		
ŚNIADANIE	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 150g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Banan 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml		
OBIAD	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 150g (marchew, kalafior, brokuł) - 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 - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (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	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjał 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 75g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, pietruszka, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO))	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)		

Kaloryczność dla diety 5.09.26: 2288 kcal; B: 102,48 g; T: 84,56 g, w tym Tł. nasycone: 23,04 g; W: 307,22 g, w tym cukry 176,12 g; Błonnik: 24,55 g; Zawartość sodu: 1927 mg

Kaloryczność dla diety 6.09.26: 2302 kcal; B: 96,82 g; T: 76,18 g, w tym Tł. nasycone: 21,89 g; W: 323,44 g, w tym cukry 184,69 g; Błonnik: 25,88g; Zawartość sodu: 1698 mg

Kaloryczność dla diety 7.09.26: 2502 kcal; B: 106,91 g; T: 82,00 g, w tym Tł. nasycone: 25,21 g; W: 306,34 g, w tym cukry 187,02 g; Błonnik: 24,,48g; Zawartość sodu: 1778 mg

Kaloryczność dla diety 8.09.26: 2315 kcal; B: 107,12 g; T: 85,,1 g, w tym Tł. nasycone: 20,76 g; W: 296,5 g, w tym cukry 174,15 g; Błonnik: 23,96 g; Zawartość sodu: 1572 mg

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

	NIEDZIELA 30.08.2026	PONIEDZIALEK 31.08.2026	WTOREK 1.09.2026	ŚRODA 2.09.2026	CZWARTEK 3.09.2026	PIĄTEK 4.09.2026
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 150g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Salata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Sok pomidorowy 200ml	Gruszka 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzianych 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Mizeria 150g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Strogonów duszony 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z czerwonej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pyzy gotowane z mięsem 400g (GLUTEN) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 200g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Salátka warzywna bez majonezu 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 80g (MLEKO) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Salata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>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, SELER), - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Sok pomidorowy 150ml	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 120ml b/c (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	- Bułka graham z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety 30.08.26: 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 31

Jadłospis OPOCZNO dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży/karmiących C-O3

	SOBOTA 5.09.2026	NIEDZIELA 6.09.2026	PONIEDZIAŁEK 7.09.2026	WTOREK 8.09.2026		
ŚNIADANIE	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 150g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)		
OBIAD	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seLER, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjalny 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	- Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)		

Kaloryczność dla diety 5.09.26: 2526 kcal; B: 105,43 g; T: 92,96 g, w tym Tł. nasycone: 27,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg, WW: 29
 Kaloryczność dla diety 6.09.26: 2609 kcal; B: 110,11 g; T: 95,23 g, w tym Tł. nasycone: 25,73 g; W: 315,8 g, w tym cukry 182=4,0 g; Błonnik: 27,7 g, Zawartość sodu: 1896 mg, WW: 31
 Kaloryczność dla diety 7.09.26: 2526 kcal; B: 105,43 g; T: 92,96 g, w tym Tł. nasycone: 24,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1760 mg, WW: 30
 Kaloryczność dla diety 8.09.26: 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, WW: 27