

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

	PIĄTEK 9.10.2026	SOBOTA 10.10.2026	NIEDZIELA 11.10.2026	PONIEDZIAŁEK 12.10.2026	WTOREK 13.10.2026	ŚRODA 14.10.2026
ŚNIADANIE	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 80g N, SO2, JAJA, SELER - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 250 ml	- Płatki jęczmienne na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 100g - Herbata 250 ml	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 250 ml	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, SELER) - Gotowany burak 100g - Herbata 250 ml	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 250 ml	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO) - Gotowana marchewka 100 g - Herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Biszkopty 30g (GLUTEN)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Mus owocowo – warzywny 100g	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Gotowane jabłko 120g
OBIAD	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka <i>pszenna</i> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Cesarski mix 150g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet drobiowy gotowany w sosie z cukinią 200g (m. z kurczaka, seler, cukinia, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowany burak 150g - 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 - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Kąski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Cesarski mix 150g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 100g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna 120g (jajko, szczypiorek, musztarda, jogurt, przyprawy) (JAJKO, MLEKO) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 100g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 100g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana dynia 100g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>). (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 80g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany bukiet 100g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <i>pszenna</i>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 250 ml
II KOLACJA	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 15g (MLEKO) Roszponka 10g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Kisiel owocowy b/c 200ml

Kaloryczność dla diety 9.10.26: 2258 kcal; B: 95,98 g; T: 73,06 g, w tym Tł. nasycone: 23,41 g; W: 305,4 g, w tym cukry 177,71 g; Błonnik: 23,72 g, Sód: 2002,2 mg;
Kaloryczność dla diety 10.10.26: 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
Kaloryczność dla diety 11.10.26: 2201 kcal; B: 94,72 g; T: 80,08 g, w tym Tł. nasycone: 23,5 g; W: 286,54 g, w tym cukry 200,05 g; Błonnik: 24,1 g Sód: 1997,5 mg
Kaloryczność dla diety 12.10.26: 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 13.10.26: 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 14.10.26: 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 łatwostrawna dla kobiet w ciąży/karmiących C-O2

	CZWARTEK 15.10.2026	PIĄTEK 16.10.2026	SOBOTA 17.10.2026	NIEDZIELA 18.10.2026		
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 250 ml	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 250 ml	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 100g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 250 ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 100g (JAJA) - Gotowana cukinia 100g - Herbata 250 ml		
II ŚNIADANIE	Śliwki 120g	Gotowana gruszka 120g	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, JAJKA)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)		
OBIAD	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem, szpinakiem i polewą jogurtową 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w sosie jogurtowo- ziołowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab duszony w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowana dzia 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 - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka z liścia 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 100g - Herbata 250 ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 250 ml	- 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), - Gotowany burak 95g - Sałata 5g - Herbata 250 ml		
II KOLACJA	Serek wiejski 150g (MLEKO)	Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g		

Kaloryczność dla diety 15.10.26: 2340 kcal; B: 95,12 g; T: 89,81 g, w tym Tł. nasycone: 21,55 g; W: 283,01 g, w tym cukry 136,22 g; Błonnik: 24,1 g, Zawartość sodu: 1684,2 mg

Kaloryczność dla diety 16.10.26: 2410 kcal; B: 81,24 g; T: 82,33 g, w tym Tł. nasycone: 22,5 g; W: 300,02 g, w tym cukry 174,11 g; Błonnik: 24,88 g, Zawartość sodu: 1901,1 mg

Kaloryczność dla diety 17.10.26: 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 18.10.26: 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

	PIĄTEK 9.10.2026	SOBOTA 10.10.2026	NIEDZIELA 11.10.2026	PONIEDZIAŁEK 12.10.2026	WTOREK 13.10.2026	ŚRODA 14.10.2026
ŚNIADANIE	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka zapiekana 80gN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 100g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Mało orzechowe 30g (ORZECYHY) - Jabłko 100g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 100g - Herbata 250 ml b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Rzodkiewka 100g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 100g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 250 ml b/c
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Mus owocowo – warzywny 100g	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Jabłko 120g
OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowy - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy, koncentrat (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w bulwie tartej 180g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml b/c	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy gotowany w sosie z pieczarkowym 200g (m. z kurczaka, seler, pieczarki, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml b/c	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kłuski, 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 - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml b/c	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (GLUTEN) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml b/c	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Kaski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe , seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER, GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml b/c	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml b/c
KOLACJA	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO) - Rzodkiewka 100g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna 80g (jajko, szczypiorek, majonez, musztarda, przyprawy) (JAJKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka delikatowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka meksykańska z kurczakiem 100g (filet drobiowy, papryka, fasola, kukurydza, majonez (JAJA) - Ogórek 100g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papryka 100g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 80g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 100g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 100g - Herbata 250 ml b/c
II KOLACJA	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Wafle ryżowe wieloziarniste 30g Serek śmietankowy 15g (MLEKO) Roszponka 10g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN)	Kisiel owocowy b/c 150ml

Kaloryczność dla diety 9.10.26: 2520 kcal; B: 88,42 g; T: 82,51 g, w tym Tł. nasycone: 21,27 g; W: 363,02 g, w tym cukry 233,44 g; Błonnik: 24,78 g Zawartość sodu: 1682 mg, WW: 30

Kaloryczność dla diety 10.10.26: 2555 kcal; B: 95,51 g; T: 104,76 g, w tym Tł. nasycone: 24,82 g; W: 319,91 g, w tym cukry 184501 g; Błonnik: 24,65 g, Zawartość sodu: 1960 mg, WW: 29

Kaloryczność dla diety 11.10.26: 2208 kcal; B: 95,46 g; T: 76,52 g, w tym Tł. nasycone: 22,44 g; W: 287,03 g, w tym cukry 304,04 g; Błonnik: 26,22 g Sód: 2051,08 mg, WW: 27

Kaloryczność dla diety 12.10.26: 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 Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety 13.10.26: 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 Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety 14.10.26: 2592 kcal; B: 99,58 g; T: 85,02 g, w tym Tł. nasycone: 21,07 g; W: 330,03 g, w tym cukry 178,12 g; Błonnik: 27,17 g, Zawartość sodu: 1542 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

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

	CZWARTEK 15.10.2026	PIĄTEK 16.10.2026	SOBOTA 17.10.2026	NIEDZIELA 18.10.2026		
ŚNIADANIE	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 100g - Herbata 250 ml b/c	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt) (MLEKO) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 100g - Herbata 250 ml b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 100g (JAJA) - Papryka 100g - Herbata 250 ml b/c		
II ŚNIADANIE	Śliwki 120g	Gruszka 120g	Jabłko 120g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)		
OBIAD	- Zupa warzywna z soczewicą 400g (wywar drobiowo - warzywny, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 180g - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml b/c	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - 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 b/c 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna , bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml b/c	- 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 - Marchewka z groszkciem 150g - Kompot 250ml b/c		
PODWIECZOREK	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 100g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 80g (MLEKO) - Papryka 100g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Salátka z ryżem i z kurczakiem 100g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 100 g - Herbata 250 ml b/c	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurczą, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenany, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN)) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 250 ml b/c		
II KOLACJA	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Kanapka z pieczywa graham z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	- Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)		

Kaloryczność dla diety 15.10.26: 2241 kcal; B: 78,21 g; T: 89,71 g, w tym tł. nasycone: 26,05 g; W: 290,21 g, w tym cukry 192,19 g; Błonnik: 29,62 g Zawartość sodu 2223,54 mg, WW: 25

Kaloryczność dla diety 16.10.26: 2627 kcal; B: 98,71 g; T: 100,05 g, w tym tł. nasycone: 27,25 g; W: 340,21 g, w tym cukry 261,03 g; Błonnik: 37,33 g Zawartość sodu 2068,71 mg, WW: 30

Kaloryczność dla diety 17.10.26: 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 18.10.26: 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