

Jadłospis na 18.08-27.08.2026									
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 117,2		Tłuszcz [g]: 104,0 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,65</i>		Węglowodany [g]: 325,3 <i>w tym cukry [g]: 44,0</i>		Sód [mg]: 2627	Błonnik [g]: 38,7
		Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 45% <i>Cukry [%E]: 7%</i>			
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 18-08-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ₁ _{tyt} ,g ₁ _{recz} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ _{pszt} , g ₁ _{tyt} , g ₁ _{recz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ₁ _{pszt} m, j,g ₁ _{recz} * /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g ₁ _{pszt} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ _{pszt} * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{tyt} , g ₁ _{pszt} , g ₁ _{recz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g ₁ _{pszt} j, go, so, m, s* / Jajko 1 szt. /j/		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2569 Węglowodany [g]: 332,2 Białko [g]: 116,9 w tym cukry [g]: 54,5 Tłuszcz [g]: 101,1 Sód [mg]: 2234 w tym NKT [g]: 38,5 Błonnik [g]: 37,1
środa 19-08-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,* /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ _{pszt} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.		Zupa brokiew z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,* /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ₁ _{pszt} * / Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g ₁ _{tyt} , g ₁ _{pszt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopocka 3 plasty /so,* /, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt. /*,se/		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2502 Węglowodany [g]: 311,9 Białko [g]: 108,1 w tym cukry [g]: 39 Tłuszcz [g]: 105,8 Sód [mg]: 2380 w tym NKT [g]: 34,4 Błonnik [g]: 34,3
czwartek 20-08-2026		Kakao na mleku 200 ml /m,* /, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ _{pszt} , g ₁ _{tyt} , g ₁ _{recz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁ _{pszt} j, s,* /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,* /		Chleb żytni 5 kromek / g ₁ _{tyt} , g ₁ _{recz} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g ₁ _{pszt} , so, j, */, Ogórek zielony 1 szt. Jajko 1 szt. /j/,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2391 Węglowodany [g]: 258,2 Białko [g]: 123,6 w tym cukry [g]: 41,2 Tłuszcz [g]: 110,9 Sód [mg]: 3436 w tym NKT [g]: 36,7 Błonnik [g]: 34,3
piątek 21-08-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁ _{owst} * / Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ _{pszt} , g ₁ _{tyt} , g ₁ _{recz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼		Barszcz ukraiński 300 ml /s,* / Ziemniaki tłuczone 180 g , Morszczuk smażony 100 /r, g ₁ _{pszt} j, m,* /, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		Chleb wielozłarnisty 5 kromek /g ₁ _{pszt} , g ₁ _{tyt} ,g ₁ _{owst} ,se,so,* /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,* /, Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*/		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2469 Węglowodany [g]: 346,9 Białko [g]: 109,2 w tym cukry [g]: 55,1 Tłuszcz [g]: 89,4 Sód [mg]: 2163 w tym NKT [g]: 28,44 Błonnik [g]: 42,5
sobota 22-08-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁ _{pszt} * /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ _{pszt} /, Masło 15 g /m/, Serek homo. naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /* /, Kasza jęczmienna 160 g/g ₁ _{jęcz} , */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ _{pszt} j, Buraczki na gęsto 120 g /g ₁ _{pszt}		Chleb razowy 5 kromek /so, g ₁ _{tyt} , g ₁ _{pszt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /m/ Schab pieczony 3 plasty /so,* /, Ogórek małosolny 1 szt., Hummus 1 szt./ se		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 3032 Węglowodany [g]: 412,5 Białko [g]: 117,3 w tym cukry [g]: 49,1 Tłuszcz [g]: 119,5 Sód [mg]: 1803 w tym NKT [g]: 43,07 Błonnik [g]: 44
niedziela 23-08-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g ₁ _{pszt} , g ₁ _{tyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /* /, Ketchup 20 g /* , Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,* /, Ryż brązowy 160 g /* /, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ₁ _{pszt} ,s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /* /		Chleb żytni 5 kromek / g ₁ _{tyt} , g ₁ _{recz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Tuńczyk w oleju 60 g /r/		Pomarańcza 1 szt. Skrz owocowy 1 szt. /*m/	Energia [kcal]: 2568 Węglowodany [g]: 360,9 Białko [g]: 152,5 w tym cukry [g]: 36,3 Tłuszcz [g]: 76,9 Sód [mg]: 3589 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 48,1
poniedziałek 24-08-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,* ,g ₁ _{pszt} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ _{pszt} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, g ₁ _{pszt} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bigos 350 g /* /		Chleb wielozłarnisty 3 kromki /g ₁ _{pszt} , g ₁ _{tyt} ,g ₁ _{owst} ,se,so,* /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 60 g /so,* /, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2718 Węglowodany [g]: 339,4 Białko [g]: 89,9 w tym cukry [g]: 33,3 Tłuszcz [g]: 127,4 Sód [mg]: 3163 w tym NKT [g]: 45,6 Błonnik [g]: 37,4
wtorek 25-08-2026		Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ _{pszt} , g ₁ _{tyt} , g ₁ _{recz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ₁ _{pszt} m, j,g ₁ _{recz} * /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g ₁ _{pszt} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ _{pszt} * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{tyt} , g ₁ _{pszt} , g ₁ _{recz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g ₁ _{pszt} j, go, so, r,* / Jajko / j		Pomarańcza 1 szt. Jogurt owocowy bez cukru 1 szt. /m,* /	Energia [kcal]: 2205 Węglowodany [g]: 321,2 Białko [g]: 122,7 w tym cukry [g]: 51,7 Tłuszcz [g]: 95,1 Sód [mg]: 2090 w tym NKT [g]: 36,19 Błonnik [g]: 41,4
środa 26-08-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,* /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ _{pszt} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,* /, Ziemniaki tłuczone 180 g Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ₁ _{pszt} j,* /, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g ₁ _{tyt} , g ₁ _{pszt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt /se,* / Poledwica sopocka 3 plasty /so,* /, Ogórek małosolny szt.,		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2502 Węglowodany [g]: 311,9 Białko [g]: 108,1 w tym cukry [g]: 39 Tłuszcz [g]: 105,8 Sód [mg]: 2380 w tym NKT [g]: 34,4 Błonnik [g]: 34,3
czwartek 27-08-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ₁ _{tyt} ,g ₁ _{recz} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ _{pszt} , g ₁ _{tyt} , g ₁ _{recz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁ _{pszt} j, s,* /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchewka z groszkiem 120 g /m,* /		Chleb żytni 5 kromek / g ₁ _{tyt} , g ₁ _{recz} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /g ₁ _{pszt} , so, j, */, Ogórek zielony 1 szt. Jajko 1 szt./j		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2371 Węglowodany [g]: 258,3 Białko [g]: 123,5 w tym cukry [g]: 40,5 Tłuszcz [g]: 108,3 Sód [mg]: 3028 w tym NKT [g]: 39,28 Błonnik [g]: 33,7
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.									
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									