

Jadłospis na 28.08-06.09.2026									
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 114,6		Tłuszcz [g]: 103,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,37		Węglowodany [g]: 332,3 w tym cukry [g]: 139,9		Sód [mg]: 2503	
Energia [kcal]: 2573,3		Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 46% Cukry [%E] 22%		Błonnik [g]: 37,5	
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 28-08-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{l_{owst}} */ Bułka grahamka 1 szt. /glpsz, glżył,gljęcz/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */. Papryka ¼		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{psiz} , j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl _{psiz} , g ^{l_{lytv}} g ^{l_{owst}} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt/ /gl _{psiz} , r, j, m, so, se, go/ Rozpzonka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*		Banan 1 szt. Energia [kcal]: 2805 Węglowodany [g]: 366,5 Białko [g]: 117 w tym cukry [g]: 1013 Tłuszcz [g]: 111,5 Sód [mg]: 1797 w tym NKT [g]: 40,7 Błonnik [g]: 35,1	
sobota 29-08-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ^{l_{psiz}} */, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psiz}} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{psiz} , s,*/		Chleb razowy 5 kromkek /so,gl _{lytv} , g ^{l_{psiz}} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt /se,*/ Schab pieczony 3 plastyry /so,*/. Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Energia [kcal]: 2746 Węglowodany [g]: 347,4 Białko [g]: 111 w tym cukry [g]: 48,5 Tłuszcz [g]: 117,4 Sód [mg]: 1761 w tym NKT [g]: 42,7 Błonnik [g]: 38,4	
niedziela 30-08-2026		Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psiz} , g ^{l_{lytv}} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 */, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna pęczak 160 g /gl _{psiz} */ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl _{psiz} ,s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek / g ^{l_{lytv}} , g ^{l_{psiz}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Pasta z kukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Pomarańcza 1 szt. Energia [kcal]: 2484 Węglowodany [g]: 355,3 Skrorowcowy 1 szt. */m/ Białko [g]: 137,1 w tym cukry [g]: 31 Tłuszcz [g]: 76,9 Sód [mg]: 3523 w tym NKT [g]: 29,9 Błonnik [g]: 48,1	
poniedziałek 31-08-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g ^{l_{psiz}} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psiz}} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastyry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s,gl _{psiz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g Kotlet mielony 1 szt. /gl _{psiz} ,j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /glpsz, g ^{l_{lytv}} g ^{l_{owst}} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiewka 60 g /so, */. Ogórek zielony 1 szt., Hummus 1 szt./se,*/		Nektarynka 1 szt. Energia [kcal]: 2840 Węglowodany [g]: 351,9 Białko [g]: 99,5 w tym cukry [g]: 32,8 Tłuszcz [g]: 130,4 Sód [mg]: 2607 w tym NKT [g]: 48,6 Błonnik [g]: 35,7	
wtorek 01-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lytv} g ^{l_{psiz}} m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psiz} , g ^{l_{lytv}} , g ^{l_{psiz}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /gl _{psiz} m, j,gl _{psiz} */,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,gl _{psiz} */, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psiz}} /, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psiz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, g ^{l_{owst}} , g ^{l_{lytv}} , g ^{l_{psiz}} , g ^{l_{psiz}} g ^{l_{psiz}} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl _{psiz} , j, go, so, r, */ Jajko 1 szt. /j/		Pomarańcza 1 szt. Energia [kcal]: 2494 Węglowodany [g]: 327,4 Białko [g]: 124,1 w tym cukry [g]: 65,4 Tłuszcz [g]: 90,4 Sód [mg]: 2370 w tym NKT [g]: 37,2 Błonnik [g]: 34,6	
środa 02-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psiz}} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastyry /m/, Papryka ¼ szt.		Poradkowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psiz} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /g ^{l_{lytv}} , g ^{l_{psiz}} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastyry /so,*/. Ogórek kiszony 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 03-09-2026		Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psiz} , g ^{l_{lytv}} , g ^{l_{psiz}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{psiz} ,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 5 kromek / g ^{l_{lytv}} , g ^{l_{psiz}} /, Paszet drobiowy 1 szt. /gl _{psiz} , so, j, */, Ogórek zielony ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/.		Jabłko 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 04-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{l_{owst}} */ Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psiz} , g ^{l_{lytv}} , g ^{l_{psiz}} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */. Papryka ¼		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g ^{l_{psiz}} , j, m, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl _{psiz} , g ^{l_{lytv}} , g ^{l_{owst}} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Rozpzonka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*/		Banan 1 szt.<	