Jadłospis na 17.09-26.09.2026

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 109,4	Tłuszcz [g]: 103,0	Węglowodany [g]: 316,8	Sód [mg]: 2575,9	Błonnik [g]: 36,4
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,12	*w tym cukry [g]:* 42,4		
Energia [kcal]: 2492,2	Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 37%	Węglowodany [%E]: 45%		
			Cukry [%E] 7%		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
czwartek 17-09-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz},$gl_{\dot{z}yt}$,$gl_{j\dot{e}cz}$/, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 5 kromek / $gl_{\dot{z}yt}$, $gl_{j\dot{e}cz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl_{psz}, 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 18-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{\dot{z}yt}$,$gl_{j\dot{e}cz}$/, 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, gl_{psz}, j, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl_{psz}, $gl_{\dot{z}yt}$,gl_{ows},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]: 2542 Węglowodany [g]: 347,7 Białko [g]: 101 *w tym cukry [g]: 57,2* Tłuszcz [g]: 101,1 Sód [mg]: 2288 *w tym NKT [g]: 33,48* Błonnik [g]: 41,7
sobota 19-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{j\dot{e}cz}$, */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j/ Buraczki na gęsto 120 g /gl_{psz}/	Chleb razowy 5 kromek /so,$gl_{\dot{z}yt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt /se,*/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2551 Węglowodany [g]: 339,8 Białko [g]: 105 *w tym cukry [g]: 25,2* Tłuszcz [g]: 101 Sód [mg]: 1725 *w tym NKT [g]: 36,5* Błonnik [g]: 36,8
niedziela 20-09-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{\dot{z}yt}$/, 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 /gl_{psz}, s, go, m,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb żytni 5 kromek / $gl_{\dot{z}yt}$, $gl_{j\dot{e}cz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. */m/	Energia [kcal]: 2378 Węglowodany [g]: 317,2 Białko [g]: 120,6 *w tym cukry [g]: 46,1* Tłuszcz [g]: 84,4 Sód [mg]: 3139 *w tym NKT [g]: 33,6* Błonnik [g]: 35,6
poniedziałek 21-09-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m,*,gl_{psz}/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{\dot{z}yt}$,$gl_{j\dot{e}cz}$/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka 1/4 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz}, */, Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Bigos 350 g /*/	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl_{psz}, $gl_{\dot{z}yt}$, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */ Jajko 1 szt. /j/, hummus 1 szt /se,*/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2628 Węglowodany [g]: 303,5 Białko [g]: 87 *w tym cukry [g]: 31,8* Tłuszcz [g]: 133,3 Sód [mg]: 2780 *w tym NKT [g]: 49,7* Błonnik [g]: 33,5
wtorek 22-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{\dot{z}yt}$,$gl_{j\dot{e}cz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{\dot{z}yt}$, $gl_{j\dot{e}cz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 szt. /gl_{psz}, m, j,$gl_{j\dot{e}cz}$,* /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,gl_{psz}, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb żytni 5 kromek / $gl_{\dot{z}yt}$, $gl_{j\dot{e}cz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /gl_{psz}, j, go, so, m, s,*/ Jajko 1 szt. /j/	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2496 Węglowodany [g]: 328,6 Białko [g]: 116,5 *w tym cukry [g]: 56,6* Tłuszcz [g]: 93,7 Sód [mg]: 2393 *w tym NKT [g]: 37,2* Błonnik [g]: 34,8
środa 23-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{\dot{z}yt}$, $gl_{j\dot{e}cz}$ /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl_{psz},j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so,$gl_{\dot{z}yt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/ Ogórek małosolny 1 szt.,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2472 Węglowodany [g]: 327,1 Białko [g]: 110,4 *w tym cukry [g]: 43,2* Tłuszcz [g]: 94,8 Sód [mg]: 2957 *w tym NKT [g]: 34,8* Błonnik [g]: 35,3
czwartek 24-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{\dot{z}yt}$,$gl_{j\dot{e}cz}$,m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Chleb żytni 5 kromek / $gl_{\dot{z}yt}$, $gl_{j\dot{e}cz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl_{psz}, so, j, */, Ogórek zielony ¼ 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*
piątek 25-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{\dot{z}yt}$,$gl_{j\dot{e}cz}$/, 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, gl_{psz}, j, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl_{psz}, $gl_{\dot{z}yt}$,gl_{ows},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]: 2542 Węglowodany [g]: 347,7 Białko [g]: 101 *w tym cukry [g]: 57,2* Tłuszcz [g]: 101,1 Sód [mg]: 2288 *w tym NKT [g]: 33,48* Błonnik [g]: 41,7
sobota 26-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 5 kromkek /so,$gl_{\dot{z}yt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt /se,*/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2551 Węglowodany [g]: 339,8 Białko [g]: 105 *w tym cukry [g]: 25,2* Tłuszcz [g]: 101 Sód [mg]: 1725 *w tym NKT [g]: 36,5* Błonnik [g]: 36,8

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. 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