

Jadłospis na 27.09-06.10.2026									
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2494		Białko [g]: 112,7		Tłuszcz [g]: 98,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,65		Węglowodany [g]: 323,1 w tym cukry [g]: 47,6		Sód [mg]: 2626,2	
		Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 46% Cukry [%E] 8%		Błonnik [g]: 36,7	
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 27-09-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pszz} g _{1tyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. */*, Ketchup 20 g */*, Mix салат 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/*, Kasza kuskus 160 g/g _{1pszz} */*, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1pszz} s, go, */*, Fasolka szparagowa gotowana 120 g */*		Chleb pszenny 5 kromek /g _{1pszz} g _{1tyt} g _{1owst} se, so,*/*, Masło 15 g /m/, Papryka ¼ szt. Serek wiejski 1szt. /m/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */*,		Jabłko 1 szt. Skr owocowy* 1 szt. /m/	
poniedziałek 28-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /l,m,*/*, g _{1pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{1pszz} */*, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{1pszz} j,*/*, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g */*		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{1pszz} g _{1tyt} g _{1owst} se, so,*/*, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */*, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/ Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt.	
wtorek 29-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{1tyt} g _{1pszz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszz} g _{1tyt} g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Bułka słodka 1 /g _{1pszz} m, j, g _{1pszz} */*,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{1pszz} */*, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pszz} */*, Buraczki tarte z cebulą 120 g */*		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1owst} g _{1tyt} g _{1pszz} g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{1pszz} j, go, so, r, */ Jajko 1 szt. /j/		Pomarańcza 1 szt.	
środa 30-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jagłą 250 ml /m,*/*, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s,m,*/*, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{1pszz} j,*/*, Surówka z kapusty białej 120 g */*		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1tyt} g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/* Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/* Ogórek kiszony 1 szt.,		Banan 1 szt.	
czwartek 01-10-2026		Kakao na mleku 200 ml /m,*/*, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszz} g _{1tyt} g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt., Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pszz} j, s, */*, Udko pieczone 1 szt. */*, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/*		Chleb żytni 5 kromek / g _{1tyt} g _{1pszz} /, Pasztecik drobiowy 1 szt. /g _{1pszz} so, j, */*, Ogórek zielony 100 g Jajko 2 szt. /j/,		Jabłko 1 szt.	
piątek 02-10-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owst} */* Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszz} g _{1tyt} g _{1pszz} /, 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 _{1pszz} j, m, */*, Surówka z kapusty kiszonej 120 g */*		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszz} g _{1tyt} g _{1owst} se, so,*/*, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go,*/*, Roszponka 10 g, Pasta z fasolą 1 szt. */*		Banan 1 szt.	
sobota 03-10-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1pszz} */*, Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pszz} g _{1tyt} /, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. */*, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml */*, Kasza jęczmienna 160 g/g _{1pszz} */*, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1pszz} j, s,*/* Buraczki na gęsto 120 g /g _{1pszz} /		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1tyt} g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/* Schab pieczony 3 plastry /so,*/*, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt.	
niedziela 04-10-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pszz} g _{1tyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. */*, Ketchup 20 g */*, Mix салат 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/*, Ryż brązowy 160 g */*, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1pszz} s, go, */*, Fasolka szparagowa gotowana 120 g */*		Chleb żytni 5 kromek / g _{1tyt} g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Pasta z cukinii 1 szt. */*		Pomarańcza 1 szt.	
poniedziałek 05-10-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/*, g _{1pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa grysiowa 300 ml /s, g _{1pszz} */*, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g */*		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{1pszz} g _{1tyt} g _{1owst} se, so,*/*, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */*, Ogórek 100 g,, Hummus 1 szt. /se/		Jabłko 1 szt.	
wtorek 06-10-2026		Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{1pszz} */*, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pszz} */*, Buraczki tarte z cebulą 120 g */*		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1owst} g _{1tyt} g _{1pszz} g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{1pszz} j, go, so, m, s,*/* Jajko 1 szt. /j/		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt owocowy** 1 szt. /m/	
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									