

Jadłospis na 07.09-16.09.2026									
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 109,3		Tłuszcz [g]: 101,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,82		Węglowodany [g]: 320,1 w tym cukry [g]: 43,6		Sód [mg]: 2606	
Energia [kcal]: 2493,2		Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 46% Cukry [%E] 7%		Błonnik [g]: 35,6	
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 07-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m,*,g ₁ pszf/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ pszf/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa grysikowa 300 ml /s, g ₁ pszf,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, /m/ Bigos 350 g /*/ Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g ₁ pszf, g ₁ lytv, g ₁ oww, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, */ Jajko 1 szt. /f/, hummus 1 szt /se,*/ Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	
wtorek 08-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ₁ lytv,g ₁ pszf,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ pszf, g ₁ lytv, g ₁ pszf /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ₁ pszf, m, j,g ₁ pszf,*/		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g ₁ pszf,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ pszf,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g ₁ oww, g ₁ lytv, g ₁ pszf, g ₁ pszf/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g ₁ pszf, j, go, so, m, s,*/ Jajko 1 szt. /f/		Brzoskwinia 1 szt.	
środa 09-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ pszf/, 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 /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ₁ pszf,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g ₁ lytv, g ₁ pszf/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 3 plasty /so,*/ Jajko 1 szt. /f/, Hummus 1 szt. /se,*/ Ogórek małosolny 1 szt.,		Banan 1 szt.	
czwartek 10-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g ₁ lytv,g ₁ pszf,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ pszf, g ₁ lytv, g ₁ pszf /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁ pszf,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 5 kromek / g ₁ lytv, g ₁ pszf/, Pasztet drobiowy 1 szt. /g ₁ pszf, so, j, */, Ogórek zielony ¼ szt. jajko 1 szt./j		Brzoskwinia 1 szt.	
piątek 11-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁ oww,*/ Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ pszf, g ₁ lytv,g ₁ pszf/, 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 ₁ pszf, j, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g ₁ pszf, g ₁ lytv,g ₁ oww,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.	
sobota 12-09-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁ pszf,*/, Chleb pszenny 3 kromki /g ₁ pszf, g ₁ lytv/, 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 /g ₁ pszf, s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g ₁ lytv, g ₁ pszf/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /f/, Hummus 1 szt /se,*/ Schab pieczony 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	
niedziela 13-09-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g ₁ pszf, g ₁ lytv/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/g ₁ pszf,*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ₁ pszf,s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 5 kromek / g ₁ lytv, g ₁ pszf/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Pasta z kukini 1 szt. /*/		Pomarańcza 1 szt.	
poniedziałek 14-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m,*, g ₁ pszf/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ pszf/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s,g ₁ pszf,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g ₁ pszf,j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g ₁ pszf, g ₁ lytv, g ₁ oww, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, */, Jajko 1 szt. /f/, Hummus 1 szt. /se,*/ Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	
wtorek 15-09-2026		Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ pszf, g ₁ lytv, g ₁ pszf /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ₁ pszf, m, j,g ₁ pszf,*/		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g ₁ pszf,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ pszf,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g ₁ oww, g ₁ lytv, g ₁ pszf, g ₁ pszf/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g ₁ pszf, j, go, so, r, */ Jajko /j/		Brzoskwinia 1 szt.	
środa 16-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ pszf/, 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 /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ₁ pszf,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g ₁ lytv, g ₁ pszf/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 3 plasty /so,*/ Jajko 1 szt. /f/, Hummus 1 szt. /se,*/ Ogórek małosolny 1 szt.,		Banan 1 szt.	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko									