

Jadłospis na 17.09-26.09.2026									
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 106,9		Tłuszcz [g]: 89,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,17		Węglowodany [g]: 297,0 w tym cukry [g]: 43,6		Sód [mg]: 2233,1	
Energia [kcal]: 2282,4		Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 35%		Węglowodany [%E]: 46%		Błonnik [g]: 31,7	
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
czwartek 17-09-2026		Kakao na mleku 200 ml /m, / Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyyt} g _{lyccz} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszt} , s, *, / Udko pieczone 1 szt. / Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g / *		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszt} g _{lyyt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. / Polędwica sopocka 50 g /so, *, / Sałata lodowa 50g		Brzoskwinia 1 szt.	
piątek 18-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowst} *, / Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyyt} g _{lyccz} / Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /j,m,*, /		Barszcz czerwony 300 ml /s, *, / Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*, / Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jarzynka po grecku 120 g /s, *, /		Chleb wielozziarnisty 5 kromek /g _{pszt} , g _{lyyt} g _{lowst} se, so, *, / Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. / Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*, / Roszponka 10 g		Banan 1 szt.	
sobota 19-09-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszt} *, / Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyyt} g _{lyccz} / Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, *, / Kasza jęczmienna 160 g /g _{pszt} *, / Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszt} j/ Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszt} /		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszt} g _{lyyt} / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastyry /so, *, / Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, *, /		Nektarynka 1 szt.	
niedziela 20-09-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszt} , g _{lyyt} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastyry /g _{pszt} , m, s, so, *, / Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, *, / Ryż brązowy 160 g / Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszt} , s, go, *, / Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszt} g _{lyyt} / Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Serek wiejski 1 szt. /m/ Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / *		Banan 1 szt. Skrzynkowy 1 szt. /m/	
poniedziałek 21-09-2026		Zupa mleczna z zacierką 100g /j,m, g _{pszt} / Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyyt} , g _{lyccz} / Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata lodowa 50 g szt.		Zupa grysiowa 200 ml /s, g _{pszt} *, / Ziemniaki tłuczone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 100 g /s, g _{pszt} , j, *, / Mieszanka warzyw gotowanych 80 g / *		Chleb wielozziarnisty 2 kromki /g _{pszt} , g _{lyyt} , g _{lowst} se, so, *, / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastyry /so, g _{pszt} , s, m, *, / Mix sałat 10 g		Nektarynka 1 szt.	
wtorek 22-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyyt} , g _{lyccz} /m/ Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyyt} g _{lyccz} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszt} , m, j, g _{lyccz} *, / *		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{pszt} *, / Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszt} *, / Buraczki gotowane 120 g / *		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszt} , g _{lyyt} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g _{pszt} , j, go, so, m, s, *, / Jajko 1 szt. /j/		Brzoskwinia 1 szt.	
środa 23-09-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, *, / Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyyt} g _{lyccz} / Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, *, / Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{pszt} *, / Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g / *		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszt} g _{lyyt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastyry /so, *, / Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, *, /		Banan 1 szt.	
czwartek 24-09-2026		Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyyt} , g _{lyccz} /m/ Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszt} , m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rozkiewką i szczywiorkiem 100 e /m/ Pomidor 1 szt		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszt} , s, *, / Udko pieczone 1 szt. / *, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g / *		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszt} g _{lyyt} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica drobiowa 3 plastyry /g _{pszt} , s, m, so, *, / Mix sałat 10 g		Brzoskwinia 1 szt.	
piątek 25-09-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowst} *, / Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{lyyt} g _{lyccz} / Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /j,m,*, /		Barszcz czerwony 300 ml /s, *, / Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*, / Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jarzynka po grecku 120 g /s, *, /		Chleb wielozziarnisty 5 kromek /g _{pszt} , g _{lyyt} g _{lowst} se, so, *, / Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. / Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*, / Roszponka 10 g		Banan 1 szt.	
sobota 26-09-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszt} *, / Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszt} , m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, *, / Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszt} , s, *, /		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszt} , g _{lyyt} / Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastyry /so, *, / Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, *, /		Nektarynka 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-gruszka ; Skry smakowy - banan, banan-mango, banan-truskawka, borówka									