

| Jadłospis na 07.09-16.09.2026                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                 |                                                                                            |                                                                 |                      |                                                 |  |                   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|--|-------------------|--|
| Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02                                                                                                                                      |                                                                                              |                                                                                 |                                                                                            |                                                                 |                      |                                                 |  |                   |  |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                                                                                                                                            |                                                                                              |                                                                                 |                                                                                            |                                                                 |                      |                                                 |  |                   |  |
| Energia [kcal]: 2469,5                                                                                                                                                         |                                                                                              | Białko [g]: 109,7                                                               |                                                                                            | Tłuszcz [g]: 90,3<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,26 |                      | Węglowodany [g]: 320,2<br>w tym cukry [g]: 44,9 |  | Sód [mg]: 2275    |  |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                              | Tłuszcz [%E]: 33%                                                               |                                                                                            | Węglowodany [%E]: 47%                                           |                      | Błonnik [g]: 32,8                               |  |                   |  |
| Data                                                                                                                                                                           |                                                                                              | Białko [%E]: 18%                                                                |                                                                                            | Cukry [%E]: 77%                                                 |                      |                                                 |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                              | Śniadanie, II śniadanie                                                         |                                                                                            | Obiad                                                           |                      | Kolacja                                         |  | Podw.             |  |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                 |                                                                                            |                                                                 |                      |                                                 |  | WARTOŚCI ODŻYWCZE |  |
| poniedziałek 07-09-2026                                                                                                                                                        | Zupa mleczna z zacierką 250 ml /l,m,* $\theta_{pscz}^l$ /                                    | Zupa grysikowa 300 ml /s, $\theta_{pscz}^l$ */                                  | Chleb wielozłarnisty 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ $\theta_{kwas}$ se, so,*/ | Nektarynka 1 szt.                                               | Energia [kcal]: 2602 | Węglowodany [g]: 314,7                          |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna 1 szt. /m, $\theta_{pscz}^l$ /                                                 | Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g / $\theta_{pscz}^l$ */                | Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,                                                          |                                                                 | Białko [g]: 113,9    | w tym cukry [g]: 37,4                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/                                                        | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/                                                    | Poledwica sopocka 3 plastry /so, */                                                        |                                                                 | Tuszcza [g]: 112,6   | Sód [mg]: 1901                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Salata lodowa 50 g                                                                           | Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/                                           | Mix salata 10 g, Hummus 1 szt. /se, */                                                     |                                                                 | w tym NKT [g]: 43,63 | Błonnik [g]: 32,7                               |  |                   |  |
| wtorek 08-09-2026                                                                                                                                                              | Kawa zbożowa 200 ml / $\theta_{lyt}$ $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{kwas}$ /m/                   | Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, $\theta_{pscz}^l$ */                    | Chleb pszenny 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ /                                | Brzoskwinia 1 szt.                                              | Energia [kcal]: 2483 | Węglowodany [g]: 331,2                          |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Bułka grahamka 1 szt. / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ $\theta_{kwas}$ $\theta_{pscz}^l$ / | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/                                                    | Masło 15 g /m/,                                                                            |                                                                 | Białko [g]: 113,4    | w tym cukry [g]: 61,3                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/                                                     | Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, $\theta_{pscz}^l$ */              | Salatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g / $\theta_{pscz}^l$ j, go, so, m, s,*/     |                                                                 | Tuszcza [g]: 91,3    | Sód [mg]: 2469                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 / $\theta_{pscz}^l$ m, j, $\theta_{pscz}^l$ */                 | Buraczki gotowane 120 g /*/                                                     | Jajko 1 szt. /j/                                                                           |                                                                 | w tym NKT [g]: 36,9  | Błonnik [g]: 31,6                               |  |                   |  |
| środa 09-09-2026                                                                                                                                                               | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/                                                    | Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/                             | Chleb pszenny 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ /                                | Banan 1 szt.                                                    | Energia [kcal]: 2401 | Węglowodany [g]: 328,6                          |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna 1 szt. / $\theta_{pscz}^l$ m/,                                                 | Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, $\theta_{pscz}^l$ */                | Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,                                                          |                                                                 | Białko [g]: 105,5    | w tym cukry [g]: 40,1                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/                                                           | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/                                                    | Poledwica sopocka 3 plastry /so,*/                                                         |                                                                 | Tuszcza [g]: 87,3    | Sód [mg]: 1916                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Pomidor 1 szt.                                                                               | Kalafior gotowany 120 g /*/                                                     | Rozponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */                                                       |                                                                 | w tym NKT [g]: 35,3  | Błonnik [g]: 32,5                               |  |                   |  |
| czwartek 10-09-2026                                                                                                                                                            | Kawa zbożowa 200 ml / $\theta_{lyt}$ $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{kwas}$ /m/                   | Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml / $\theta_{pscz}^l$ j,s,*/                  | Chleb pszenny 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ /                                | Brzoskwinia 1 szt.                                              | Energia [kcal]: 2308 | Węglowodany [g]: 262,2                          |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Bułka grahamka 1 szt. / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ $\theta_{kwas}$ $\theta_{pscz}^l$ / | Udko pieczone 1 szt. /*/                                                        | Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,                                                          |                                                                 | Białko [g]: 120      | w tym cukry [g]: 40,1                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/                                | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,                                                   | Poledwica drobiowa 3 plastry / $\theta_{pscz}^l$ s,m,so,*/                                 |                                                                 | Tuszcza [g]: 99,6    | Sód [mg]: 2743                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Pomidor 1 szt                                                                                | Marchew gotowana 120 g /*/                                                      | Mix salata 10 g                                                                            |                                                                 | w tym NKT [g]: 40,2  | Błonnik [g]: 30,3                               |  |                   |  |
| piątek 11-09-2026                                                                                                                                                              | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, $\theta_{kwas}$ */                              | Barszcz czerwony 300 ml /s, */                                                  | Chleb wielozłarnisty 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ $\theta_{kwas}$ se, so,*/ | Banan 1 szt.                                                    | Energia [kcal]: 2429 | Węglowodany [g]: 315                            |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Bułka grahamka 1 szt. / $\theta_{lyt}$ $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{pscz}^l$ /                 | Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/                                       | Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/                                                  |                                                                 | Białko [g]: 101,7    | w tym cukry [g]: 56,5                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.                                                               | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/                                                    | Salatka z tuńczyka 100 g /r,j,go*/                                                         |                                                                 | Tuszcza [g]: 100,5   | Sód [mg]: 2252                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Pasta z jaj 100 g /l,m,*/                                                                    | Jarzynka po grecku 120 g /s, */                                                 | Rozponka 10 g                                                                              |                                                                 | w tym NKT [g]: 33,4  | Błonnik [g]: 37                                 |  |                   |  |
| sobota 12-09-2026                                                                                                                                                              | Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, $\theta_{pscz}^l$ */                                   | Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m,*/                           | Chleb pszenny 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ /                                | Nektarynka 1 szt.                                               | Energia [kcal]: 2493 | Węglowodany [g]: 347,1                          |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna 1 szt. / $\theta_{pscz}^l$ m/,                                                 | Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g / $\theta_{pscz}^l$ s,*/ | Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /so,*/                                          |                                                                 | Białko [g]: 94,9     | w tym cukry [g]: 34,8                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt.                                                                  |                                                                                 | Masło 15 g /m/, Salata lodowa 50g                                                          |                                                                 | Tuszcza [g]: 94,5    | Sód [mg]: 2005                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,                                                   |                                                                                 | Hummus 1 szt. /se, */                                                                      |                                                                 | w tym NKT [g]: 33,2  | Błonnik [g]: 33,9                               |  |                   |  |
| niedziela 09-2026                                                                                                                                                              | Chleb pszenny 3 kromki / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ /                                  | Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/                                     | Chleb pszenny 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ /                                | Banan 1 szt.                                                    | Energia [kcal]: 2382 | Węglowodany [g]: 317,3                          |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Masło 15 g /m/,                                                                              | Kasza jęczmienna 160 g / $\theta_{pscz}^l$ */                                   | Masło 15 g /m/,                                                                            | Skyr owocowy 1 szt. /m/                                         | Białko [g]: 120,5    | w tym cukry [g]: 42,1                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Poledwica drobiowa 3 plastry / $\theta_{pscz}^l$ m, s, so,*/                                 | Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g / $\theta_{pscz}^l$ s, go, */          | Serek wiejski 1 szt. /m/                                                                   |                                                                 | Tuszcza [g]: 83,4    | Sód [mg]: 3151                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Mix salata 10 g                                                                              | Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/                                           | Pasta z cukini 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.                                                  |                                                                 | w tym NKT [g]: 33,4  | Błonnik [g]: 32,5                               |  |                   |  |
| poniedziałek 14-09-2026                                                                                                                                                        | Zupa mleczna z zacierką 250 ml /l,m,* $\theta_{pscz}^l$ /                                    | Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, $\theta_{pscz}^l$ */                      | Chleb wielozłarnisty 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ $\theta_{kwas}$ se, so,*/ | Nektarynka 1 szt.                                               | Energia [kcal]: 2669 | Węglowodany [g]: 326,2                          |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna 1 szt. /m, $\theta_{pscz}^l$ /                                                 | Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, $\theta_{pscz}^l$ j, */          | Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,                                                          |                                                                 | Białko [g]: 116,1    | w tym cukry [g]: 36,9                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/                                                        | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/                                                    | Poledwica sopocka 3 plastry /so, */                                                        |                                                                 | Tuszcza [g]: 114,1   | Sód [mg]: 1930                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Salata lodowa 50 g                                                                           | Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/                                           | Mix salata 10 g, Hummus 1 szt. /se, */                                                     |                                                                 | w tym NKT [g]: 44,02 | Błonnik [g]: 33,2                               |  |                   |  |
| wtorek 15-09-2026                                                                                                                                                              | Bułka grahamka 1 szt. / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ $\theta_{kwas}$ $\theta_{pscz}^l$ / | Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, $\theta_{pscz}^l$ */                    | Chleb pszenny 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ /                                | Brzoskwinia 1 szt.                                              | Energia [kcal]: 2407 | Węglowodany [g]: 325,6                          |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,                                                    | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/                                                    | Masło 15 g /m/,                                                                            | Jogurt owocowy 1 szt. /m/                                       | Białko [g]: 118,4    | w tym cukry [g]: 54,6                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 / $\theta_{pscz}^l$ m, j, $\theta_{pscz}^l$ */                 | Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, $\theta_{pscz}^l$ */              | Salatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g / $\theta_{pscz}^l$ j, go, so, r, */     |                                                                 | Tuszcza [g]: 83,1    | Sód [mg]: 2409                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                              | Buraczki gotowane 120 g /*/                                                     | Jajko 1 szt. /j/                                                                           |                                                                 | w tym NKT [g]: 33,8  | Błonnik [g]: 31,9                               |  |                   |  |
| środa 16-09-2026                                                                                                                                                               | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/                                                    | Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/                             | Chleb pszenny 5 kromek / $\theta_{pscz}^l$ $\theta_{lyt}$ /                                | Banan 1 szt.                                                    | Energia [kcal]: 2521 | Węglowodany [g]: 334,3                          |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna 1 szt. / $\theta_{pscz}^l$ m/,                                                 | Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s, $\theta_{pscz}^l$ */                | Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,                                                          |                                                                 | Białko [g]: 92,9     | w tym cukry [g]: 45,5                           |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/                                                        | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/                                                    | Poledwica sopocka 3 plastry /so,*/                                                         |                                                                 | Tuszcza [g]: 36,19   | Sód [mg]: 1975                                  |  |                   |  |
|                                                                                                                                                                                | Pomidor 1 szt.                                                                               | Kalafior gotowany 120 g /*/                                                     | Rozponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */                                                       |                                                                 | w tym NKT [g]: 38,78 | Błonnik [g]: 32,5                               |  |                   |  |
| 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 |                                                                                              |                                                                                 |                                                                                            |                                                                 |                      |                                                 |  |                   |  |