

Jadłospis na 17-10-26.10.2026									
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 114,8		Tłuszcz [g]: 104,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,96		Węglowodany [g]: 320,4 w tym cukry [g]: 46,5		Sód [mg]: 2589	
Energia [kcal]: 2542,8		Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 45%		Błonnik [g]: 36,4	
						Cukry [%E] 7%			
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{pszz} */, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszz} gl _{lyt} / Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. */ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /s, m, gl _{pszz} i/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g */		Chleb razowy 5 kromek /so,gl _{lyt} gl _{pszz} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/ Schab pieczony 3 plasty /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt.	
niedziela 18-10-2026		Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszz} gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. *// Ketchup 20 g */*, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*// Kasza gryczana 160 g *// Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pszz} *// Buraczki na gęsto 120 g /gl _{pszz} /		Chleb pszenny 5 kromek /gl _{pszz} , gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Papryka ¼ szt. Serek wiejski 1szt. /m/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. *// Ogórek zielony 100 g		Pomarańcza 1 szt. Skr owocowy*1 szt. /m/	
poniedziałek 19-10-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /j,m,*, gl _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, gl _{pszz} *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g */		Chleb wielozłazmisty 5 kromek /gl _{pszz} , gl _{lyt} , gl _{owst} , se, so,*// Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 3 plasty /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/ Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt.	
wtorek 20-10-2026		Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lyt} gl _{pszz} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszz} , gl _{lyt} , gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Bułka słodka 1 /gl _{pszz} , m, j,gl _{pszz} *// Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*// Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabiłana 300 ml /s,m,*// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{pszz} ,j,*// Surówka z kapusty białej 120 g *// Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl _{pszz} *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl _{pszz} ,j,*// Buraczki tarte z cebulą 120 g */		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, gl _{owst} , gl _{lyt} , gl _{pszz} , gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl _{pszz} j, go, so, r, */ Jajko 1 szt. /j/ Chleb razowy 5 kromek /so,gl _{lyt} , gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 3 plasty /so,*/ Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/ Ogórek kiszony 1 szt., Ogórek zielony 100 g		Pomarańcza 1 szt.	
środa 21-10-2026		Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lyt} gl _{pszz} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszz} , gl _{lyt} , gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Twardóg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{pszz} ,s, *// Udko pieczone 1 szt. *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 5 kromek / gl _{lyt} , gl _{pszz} /, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl _{pszz} , so, j, *// Ogórek zielony ¼ szt. Jajko 2 szt./j		Jabłko 1 szt.	
czwartek 22-10-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{owst} *// Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszz} , gl _{lyt} , gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Twardóg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl _{pszz} j, m, *// Surówka z kapusty kiszonej 120 g */		Chleb wielozłazmisty 3 kromki /gl _{pszz} , gl _{lyt} , gl _{owst} , 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.	
piątek 23-10-2026		Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{pszz} *// Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszz} gl _{lyt} / Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. */ Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m*// Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszz} , s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so,gl _{lyt} , gl _{pszz} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/ Schab pieczony 3 plasty /so,*//, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt.	
sobota 24-10-2026		Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszz} gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. *// Ketchup 20 g */*, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*// Kasza gryczana 160 g *// Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pszz} *// Buraczki na gęsto 120 g /gl _{pszz} /		Chleb pszenny 5 kromek /gl _{pszz} , gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Papryka ¼ szt. Serek wiejski 1szt. /m/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. *// Ogórek zielony 100 g,		Jabłko 1 szt.	
niedziela 25-10-2026		Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszz} gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Kielbasa drobiowa 1 szt. *// Ketchup 20 g */*, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*// Kasza gryczana 160 g *// Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pszz} *// Buraczki na gęsto 120 g /gl _{pszz} /		Chleb pszenny 5 kromek /gl _{pszz} , gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Papryka ¼ szt. Serek wiejski 1szt. /m/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. *// Ogórek zielony 100 g,		Jabłko 1 szt.	
poniedziałek 26-10-2026		Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, gl _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s,gl _{pszz} *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /gl _{pszz} ,j,*// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g */		Chleb wielozłazmisty 5 kromek /gl _{pszz} , gl _{lyt} , gl _{owst} , se, so,*// Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Poledwica sopocka 3 plasty /so, *// Ogórek 100 g,, Hummus 1 szt. /se/		Pomarańcza 1 szt.	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml *//. Do obiadu herbata owocowa.									
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jablko-gruszka ; Skyr smakowy* - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									