Jadłospis na 27.10- 05.11.2026

Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 117,3	Tłuszcz [g]: 96,5	Węglowodany [g]: 322,1	Sód [mg]: 2299,2	Błonnik [g]: 34,8
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,78	*w tym cukry [g]:* 44,8		
Energia [kcal]: 2495,2	Białko [%E]: 19%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 46%		
			Cukry [%E] 7%		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 27-10-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl_{zyt},$gl_{jęcz}$,m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j,$gl_{jęcz}$,* /,	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl_{psz},*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g /*/	Chleb pszenny 4 kromki /gl_{psz}, gl_{zyt} / Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl_{psz}, j, go, so, r, */ Jajko 1 szt. /j/	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2462 Węglowodany [g]: 341,7 Białko [g]: 118,2 *w tym cukry [g]: 45,3* Tłuszcz [g]: 83,7 Sód [mg]: 2430 *w tym NKT [g]: 33,9* Błonnik [g]: 35,6
środa 28-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło 15 g /m/,Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, gl_{psz}, */ Schab w sosie jarzynowym 180 g /s,gl_{psz},*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Buraczki gotowane 120 g /*/	Chleb pszenny 5 kromek /gl_{psz}, gl_{zyt}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2761 Węglowodany [g]: 341,9 Białko [g]: 131,9 *w tym cukry [g]: 57,3* Tłuszcz [g]: 109,4 Sód [mg]: 2158 *w tym NKT [g]: 40,1* Błonnik [g]: 31,9
czwartek 29-10-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g/m/, Pomidor 1 szt	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g /m,*/	Chleb pszenny 5 kromek /gl_{psz}, gl_{zyt}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, s, so, m,*/ Mix sałat 10g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2388 Węglowodany [g]: 291,6 Białko [g]: 129,8 *w tym cukry [g]: 36,2* Tłuszcz [g]: 92,8 Sód [mg]: 2467 *w tym NKT [g]: 37,4* Błonnik [g]: 35,4
piątek 30-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Pasta z jaj 100 g /j,m,*/,	Barszcz czerwony niezabielany 300 ml /s, */ Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{ows}, 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.	Energia [kcal]: 2429 Węglowodany [g]: 315 Białko [g]: 101,7 *w tym cukry [g]: 56,5* Tłuszcz [g]: 100,5 Sód [mg]: 2252 *w tym NKT [g]: 33,4* Błonnik [g]: 37
sobota 31-10-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalafiorem 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, gl_{psz}, j/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/	Chleb pszenny 5 kromek /gl_{psz}, gl_{zyt}/ Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Masło 15 g /m/, Sałata lodowa 50g Hummus 1 szt. /se, */	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2467 Węglowodany [g]: 354 Białko [g]: 100,8 w tym cukry [g]: *36,3* Tłuszcz [g]: 90,5 Sód [mg]: 1980 w tym NKT [g]: *30,2* Błonnik [g]: 44,1
niedziela 01-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, gl_{zyt}/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, m, s, so,*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$, */, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl_{psz},*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl_{psz},/	Chleb pszenny 5 kromek /gl_{psz}, gl_{zyt}/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt. Serek wiejski 1 szt. /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/	Banan 1 szt. Skyr owocowy 1 szt.* /m/	Energia [kcal]: 2392 Węglowodany [g]: 291,9 Białko [g]: 116 *w tym cukry [g]: 40,6* Tłuszcz [g]: 96 Sód [mg]: 2784 *w tym NKT [g]: 33,8* Błonnik [g]: 27,8
poniedziałek 02-11-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl_{psz},/, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz},/, Mozzarella 1 szt. /m/, Masło 15 g /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz},*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl_{psz}, gl_{zyt}, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2602 Węglowodany [g]: 314,7 Białko [g]: 113,9 *w tym cukry [g]: 37,4* Tłuszcz [g]: 112,6 Sód [mg]: 1901 *w tym NKT [g]: 43,63* Błonnik [g]: 32,7
wtorek 03-11-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /gl_{psz}, m, j,$gl_{jęcz}$,* /,	Pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s,m,*/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl_{psz},*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kalafior gotowany 120 g /*/	Chleb pszenny 4 kromki /gl_{psz}, gl_{zyt}/ Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /glpsz, j, go, so, m, s,*/ Jajko 1 szt. /j/	Jabłko 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2390 Węglowodany [g]: 338,6 Białko [g]: 108 *w tym cukry [g]: 46,5* Tłuszcz [g]: 82 Sód [mg]: 2415 *w tym NKT [g]: 30,9* Błonnik [g]: 36,2
środa 04-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz},m/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, gl_{psz}, */ Schab w sosie jarzynowym 180 g /s,gl_{psz},*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Buraczki gotowane 120 g /*/	Chleb pszenny 5 kromek /gl_{psz}, gl_{zyt}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2673 Węglowodany [g]: 340,2 Białko [g]: 123,1 *w tym cukry [g]: 55,8* Tłuszcz [g]: 104,3 Sód [mg]: 2138 *w tym NKT [g]: 37,1* Błonnik [g]: 31,9
czwartek 05-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl_{zyt},$gl_{jęcz}$,m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, gl_{zyt}, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g/m/, Pomidor ½ szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz},j,s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchew gotowana 120 g /m,*/	Chleb pszenny 5 kromek /gl_{psz}, gl_{zyt}/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica drobiowa 3 plastry /gl_{psz}, s, so, m,*/ Mix sałat 10g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2388 Węglowodany [g]: 291,6 Białko [g]: 129,8 *w tym cukry [g]: 36,2* Tłuszcz [g]: 92,8 Sód [mg]: 2467 *w tym NKT [g]: 37,4* Błonnik [g]: 35,4

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