

Jadłospis na 07-16.10.2026											
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
		Białko [g]: 109,7		Tłuszcz [g]: 88,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,93		Węglowodany [g]: 317,9 w tym cukry [g]: 44,0		Sód [mg]: 2212,4			
Energia [kcal]: 2443,2		Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 33%		Węglowodany [%E]: 46%		Błonnik [g]: 34,0			
						Cukry [%E] 7%					
Data	Śniadanie, II śniadanie			Obiad		Kolacja		Podw.			
									WARTOŚCI ODŻYWCZE		
środa 07-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/			Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszw} , g _{lyst} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2401	Węglowodany [g]: 328,6
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszw} m/,			Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pszw} */,		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/		Połędwica sopocka 3 plastyry /so,*/				Tłuszcz [g]: 87,3	Sód [mg]: 1916
	Pomidor 1 szt.			Kalafior gotowany 120 g /*/		Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */				w tym NKT [g]: 35,3	Błonnik [g]: 32,5
czwartek 08-10-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyst} g _{lyst} g _{lyst} m/			Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszw} j, s, */		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszw} , g _{lyst} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2388	Węglowodany [g]: 291,6
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszw} , g _{lyst} , g _{lyst} /			Udko pieczone 1 szt. /*/		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,				Białko [g]: 129,8	w tym cukry [g]: 36,2
	Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/,			Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Połędwica sopocka 3 plastyry /so,*/				Tłuszcz [g]: 92,8	Sód [mg]: 2467
	Pomidor 1 szt.			Marchew gotowana 120 g /m,*/		Salata lodowa 50g				w tym NKT [g]: 37,4	Błonnik [g]: 35,4
piątek 09-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owos} */,			Barszcz czerwony niezabielany 300 ml /s, */		Chleb wielozirnisty 5 kromek /g _{pszw} , g _{lyst} , g _{lyst} , se, so,*/		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2429	Węglowodany [g]: 315
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszw} , g _{lyst} , g _{lyst} /			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/		Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go*/				Tłuszcz [g]: 100,5	Sód [mg]: 2252
	Pasta z jaj 100 g /j, m,*/			Jarzynka po grecku 120 g /s, */		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 33,4	Błonnik [g]: 37
sobota 10-10-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszw} */,			Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m,*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszw} , g _{lyst} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2493	Węglowodany [g]: 347,1
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszw} m/,			Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszw} s,*/		Jajko 1 szt. /j/, Schab pieczony 3 plastyry /so,*/				Białko [g]: 94,9	w tym cukry [g]: 34,8
	Masło 15 g /m/, Diem 1 szt.					Masło 15 g /m/, Salata lodowa 50g				Tłuszcz [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 11-10-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszw} , g _{lyst} /			Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszw} , g _{lyst} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2236	Węglowodany [g]: 306,8
	Masło 15 g /m/,			Kasza jęczmienna 160 g /g _{lyst} */,		Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt.		Skyr owocowy 1 szt. /m/		Białko [g]: 109,8	w tym cukry [g]: 42
	Połędwica drobiowa 3 plastyry /g _{pszw} , m, s, so,*/			Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszw} s, go,*/		Serek wiejski 1 szt. /m/				Tłuszcz [g]: 75,6	Sód [mg]: 2862
	Mix salat 10 g			Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Pasta z kukurkii z soczewicą 1 szt. /*/				w tym NKT [g]: 28,7	Błonnik [g]: 30,4
poniedziałek 12-10-2026	Zupa mleczna z zacieką 250 ml /m,*,g _{pszw} /			Krupnik 300 ml /s ,g _{lyst} */,		Chleb wielozirnisty 5 kromek /g _{pszw} , g _{lyst} , g _{lyst} , se, so,*/		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2669	Węglowodany [g]: 326,2
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszw} /			Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /g _{pszw} 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/		Połędwica sopocka 3 plastyry /so,*/				Tłuszcz [g]: 114,1	Sód [mg]: 1930
	Salata lodowa 50 g			Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Mix salat 10 g, Hummus 1 szt. /so,*/				w tym NKT [g]: 44,02	Błonnik [g]: 33,2
wtorek 13-10-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyst} , g _{lyst} m/			Zupa brokułowa z zacieką 300 ml /s, m, g _{pszw} */		Chleb pszenny 4 kromki /g _{pszw} , g _{lyst} /		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2481	Węglowodany [g]: 329,9
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszw} , g _{lyst} , g _{lyst} /			Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Masło 15 g /m/				Białko [g]: 121	w tym cukry [g]: 61,1
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/			Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszw} */,		Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{pszw} j, go, so, r, */				Tłuszcz [g]: 88	Sód [mg]: 2446
	Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszw} m, j,g _{lyst} * */			Buraczki gotowane 120 g /*/		Jajko 1 szt. /j/				w tym NKT [g]: 36,8	Błonnik [g]: 31,4
środa 14-10-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/			Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszw} , g _{lyst} /		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2521	Węglowodany [g]: 334,3
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszw} m/,			Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{pszw} */,		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/		Połędwica sopocka 3 plastyry /so,*/				Tłuszcz [g]: 36,19	Sód [mg]: 1975
	Pomidor 1 szt.			Kalafior gotowany 120 g /*/		Roszponka 10 g, Hummus 1 szt. /se, */				w tym NKT [g]: 38,78	Błonnik [g]: 32,5
czwartek 15-10-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/			Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszw} j,s, */		Chleb pszenny 5 kromek /g _{pszw} , g _{lyst} /		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2388	Węglowodany [g]: 291,6
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszw} , g _{lyst} , g _{lyst} /			Udko pieczone 1 szt. /*/		Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/,				Białko [g]: 129,8	w tym cukry [g]: 36,2
	Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/,			Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Połędwica sopocka 50 g /so, */				Tłuszcz [g]: 92,8	Sód [mg]: 2467
	Pomidor 1 szt			Marchew gotowana 120 g /m,*/		Salata lodowa 50g				w tym NKT [g]: 37,4	Błonnik [g]: 35,4
piątek 16-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owos} */,			Barszcz czerwony 300 ml /s, */		Chleb wielozirnisty 5 kromek /g _{pszw} , g _{lyst} , g _{lyst} , se, so,*/		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2426	Węglowodany [g]: 307,4
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszw} , g _{lyst} , g _{lyst} /			Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/		Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/				Białko [g]: 95,2	w tym cukry [g]: 51,1
	Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.			Ziemniaki tłuczone 180 g /m/		Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{lyst} r,j,m,s,so,se,go/				Tłuszcz [g]: 107	Sód [mg]: 1804
	Pasta z jaj 100 g /j,m,*/			Mix salat 120 g /go, */		Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 34,25	Błonnik [g]: 38,1
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											