Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 114,2	**Tłuszcz [g]:** 104,6	**Węglowodany [g]:** 323,7	**Sód [mg]:** 2655	**Błonnik [g]:** 35,9
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 37,91	*w tym cukry [g]:* 47,4		
Energia [kcal]: 2556,8	**Białko [%E]:** 18%	**Tłuszcz [%E]:** 37%	**Węglowodany [%E]:** 45%		
			Cukry [%E] 7%		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,gl$_{psz}$/, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 g /*/	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, gl$_{ows}$, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt. /se,*/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 100 g.,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2568 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 92,8 *w tym cukry [g]: 31,9* Tłuszcz [g]: 123,7 Sód [mg]: 3003 *w tym NKT [g]: 42,5* Błonnik [g]: 33,5
wtorek 17-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, 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,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j,*/	Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /gl$_{psz}$, j, go, so, r, */ Jajko 1 szt. /j/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2573 Węglowodany [g]: 357,8 Białko [g]: 121,9 *w tym cukry [g]: 56,8* Tłuszcz [g]: 88,4 Sód [mg]: 2691 *w tym NKT [g]: 34,5* Błonnik [g]: 38,9
środa 18-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl$_{psz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt./se,*/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2666 Węglowodany [g]: 314,6 Białko [g]: 122,3 *w tym cukry [g]: 54* Tłuszcz [g]: 116 Sód [mg]: 2753 *w tym NKT [g]: 40,3* Błonnik [g]: 33,3
czwartek 19-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, 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/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/	Chleb żytni 5 kromek / gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Pasztet drobiowy 1 szt. /gl$_{psz}$, so, j, */, Ogórek zielony 100 g Jajko 2 szt./j	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2371 Węglowodany [g]: 258,3 Białko [g]: 123,5 *w tym cukry [g]:* 40,5 Tłuszcz [g]: 108,3 Sód [mg]: 3028 *w tym NKT [g]: 39,28* Błonnik [g]: *33,7*
piątek 20-11-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl$_{ows}$, */ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$,/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m,j, */, Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl$_{psz}$, j, m, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$,gl$_{ows}$,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.	Energia [kcal]: 2542 Węglowodany [g]: 347,7 Białko [g]: 101 *w tym cukry [g]: 57,2* Tłuszcz [g]: 101,1 Sód [mg]: 2288 *w tym NKT [g]: 33,48* Błonnik [g]: 41,7
sobota 21-11-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl$_{psz}$, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$, m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$, s,*/	Chleb razowy 5 kromkek /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt /se,*/ Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2618 Węglowodany [g]: 367,5 Białko [g]: 112,8 *w tym cukry [g]: 50* Tłuszcz [g]: 93,7 Sód [mg]: 1653 *w tym NKT [g]: 33,7* Błonnik [g]: 40
niedziela 22-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 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$_{psz}$,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl$_{psz}$/	Chleb żytni 5 kromek / gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt, Pasta z cukinii 1 szt. /*/,	Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt. */m/	Energia [kcal]: 2482 Węglowodany [g]: 290,2 Białko [g]: 130,7 *w tym cukry [g]: 44,8* Tłuszcz [g]: 102,3 Sód [mg]: 3062 *w tym NKT [g]: 38,6* Błonnik [g]: 32,1
poniedziałek 23-11-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl$_{psz}$,*/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik 300 ml /s, gl$_{jęcz}$,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /gl$_{psz}$, j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /glpsz, gl$_{żyt}$, gl$_{ows}$, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 100 g, Hummus 1 szt. /se/	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2652 Węglowodany [g]: 328,4 Białko [g]: 103,1 *w tym cukry [g]:* 32,9 Tłuszcz [g]: 117,2 Sód [mg]: 2682 *w tym NKT [g]: 45,5* Błonnik [g]: 33,3
wtorek 24-11-2026	Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$, 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,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 4 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$, gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /glpsz, j, go, so, m, s,*/ Jajko 1 szt./ j/	Pomarańcza 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 2430 Węglowodany [g]: 354,5 Białko [g]: 111,6 *w tym cukry [g]: 52,3* Tłuszcz [g]: 78,9 Sód [mg]: 2637 *w tym NKT [g]: 30,92* Błonnik [g]: 39,5
środa 25-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną Bułka pszenna 1 szt. /m, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, gl$_{psz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl$_{psz}$,j,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt./se,*/ Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2666 Węglowodany [g]: 314,6 Białko [g]: 122,3 *w tym cukry [g]: 54* Tłuszcz [g]: 116 Sód [mg]: 2753 *w tym NKT [g]: 40,3* Błonnik [g]: 33,3

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