Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży C01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 120,4	Tłuszcz [g]: 105,5	Węglowodany [g]: 331,1	Sód [mg]: 2363,6	Błonnik [g]: 36,1
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 38,88	*w tym cukry [g]:* 51,0		
Energia [kcal]: 2620,8	Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 36%	Węglowodany [%E]: 45%		
			Cukry [%E] 8%		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	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 szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gl_{psz}, j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz}, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2883 Węglowodany [g]: 362,2 Białko [g]: 118 *w tym cukry [g]: 71,8* Tłuszcz [g]: 120 Sód [mg]: 1769 *w tym NKT [g]: 44,5* Błonnik [g]: 32,8
sobota 07-11-2026	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 08-11-2026	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 z soczewicą 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 09-11-2026	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 10-11-2026	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 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 /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 11-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /m, gl_{psz},/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	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/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt., Hummus 1 szt. /se/	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 12-11-2026	Kakao na mleku 200 ml /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.	Rosół z makaronem nitki 300 ml /gl_{psz}, j, s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	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]: 2495 Węglowodany [g]: 292,1 Białko [g]: 137,6 *w tym cukry [g]: 30,7* Tłuszcz [g]: 102,9 Sód [mg]: 2530 *w tym NKT [g]: 35,5* Błonnik [g]: 39,5
piątek 13-11-2026	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 szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Naleśniki z serem 2 szt. /gl_{psz}, j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl_{psz}, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g, Pasta z fasoli 1 szt./*	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2883 Węglowodany [g]: 362,2 Białko [g]: 118 *w tym cukry [g]: 71,8* Tłuszcz [g]: 120 Sód [mg]: 1769 *w tym NKT [g]: 44,5* Błonnik [g]: 32,8
sobota 14-11-2026	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 ryżem brązowym, groszkiem 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 razowy 5 kromek /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/ Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus 1 szt /se,*/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2474 Węglowodany [g]: 345,9 Białko [g]: 109,3 *w tym cukry [g]: 52,1* Tłuszcz [g]: 91,8 Sód [mg]: 1665 *w tym NKT [g]: 33,1* Błonnik [g]: 45,8
niedziela 15-11-2026	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 z soczewicą 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

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