Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 116,1	Tłuszcz [g]: 98,3	Węglowodany [g]: 327,7	Sód [mg]: 2240,8	Błonnik [g]: 33,9
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,47	*w tym cukry [g]:* 44,7		
		Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 46%		
Energia [kcal]: 2532,6	Białko [%E]: 18%		*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$_{psz}$,/, 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 17-11-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{zyt}$,gl$_{jęcz}$,m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{zyt}$, gl$_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, 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 18-11-2026	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 19-11-2026	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
piątek 20-11-2026	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 21-11-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl$_{psz}$, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl$_{psz}$,m/, Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiorem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl$_{psz}$, s,*/	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]: 2560 Węglowodany [g]: 374,7 Białko [g]: 102,7 w tym cukry [g]: 34,5 Tłuszcz [g]: 87,3 Sód [mg]: 1933 w tym NKT [g]: 30,5 Błonnik [g]: 37,1
niedziela 22-11-2026	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 23-11-2026	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	Krupnik 300 ml /s ,gl$_{jęcz}$,*/, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 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, */, Mix sałat 10 g, Hummus 1 szt. /so, */	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2669 Węglowodany [g]: 326,2 Białko [g]: 116,1 *w tym cukry [g]: 36,9* Tłuszcz [g]: 114,1 Sód [mg]: 1930 *w tym NKT [g]: 44,02* Błonnik [g]: 33,2
wtorek 24-11-2026	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 25-11-2026	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

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