Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży C02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 112,8	Tłuszcz [g]: 97,7	Węglowodany [g]: 323,6	Sód [mg]: 2252,2	Błonnik [g]: 34,8
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 35,13	*w tym cukry [g]:* 43,5		
Energia [kcal]: 2494,6	Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 46%		
			Cukry [%E] 7%		

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/, Pomidor ½ 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/ Mix sałat 120 g /go, */	Chleb wieloziarnisty 5 kromek /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, gl_{ows}, se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /glpsz, r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2426 Węglowodany [g]: 307,4 Białko [g]: 95,2 *w tym cukry [g]: 51,1* Tłuszcz [g]: 107 Sód [mg]: 1804 *w tym NKT [g]: 34,25* Błonnik [g]: 38,1
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/, 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}, $gl_{żyt}$/ 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 08-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, 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}, $gl_{żyt}$/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Serek wiejski 1 szt. /m/ Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/	Pomarańcza 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 09-11-2026	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}, $gl_{żyt}$, 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 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 szt. /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}, $gl_{żyt}$ / 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]: 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 11-11-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidor 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}, $gl_{żyt}$/ 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 12-11-2026	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/, Marchew gotowana 120 g /m,*/	Chleb pszenny 5 kromek /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/ Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so,*/ Sałata lodowa 50g	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 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/, Pomidor ½ 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}, $gl_{żyt}$, 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 14-11-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl_{psz}, */, Bułka grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, 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}, $gl_{żyt}$/ 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 15-11-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, 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}, $gl_{żyt}$/ Masło 15 g /m/, Pomidor ½ szt. Serek wiejski 1 szt. /m/ Pasta z cukinii z soczewicą 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

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