

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-09 poniedziałek	Podstawowa	Składniki		Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml pierogi ruskie z masłem 250 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c 250 ml	
		Wartość odżywcza w porcji		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 520,00	
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 147,40 Białko ogółem [g] 43,40 Węglowodany ogółem [g] 208,70 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 2,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 704,70 Białko ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 69,90 Tłuszcz [g] 35,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 1,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,70 Białko ogółem [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Tłuszcz [g] 73,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,60 Sól [g] 6,80
Łatwostrawna	Łatwostrawna	Składniki		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml pierogi leniwe z masłem diety 250 g Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c 250 ml	
		Wartość odżywcza w porcji		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 520,00	
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 061,10 Białko ogółem [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 189,30 Tłuszcz [g] 24,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 709,30 Białko ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 70,40 Tłuszcz [g] 34,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 1,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,10 Białko ogółem [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 344,20 Tłuszcz [g] 77,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Sól [g] 6,80
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Barszcz czerwony VII 300 ml szynka gotowana VII 110 g makaron ciemny 80 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g kompot b/c 250 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	filet z drobiu gotowany 70 g sałata lodowa z papryką 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 420,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-09 poniedziałek	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 377,80 Białko ogółem [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 306,90 Białko ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 689,50 Białko ogółem [g] 45,30 Węglowodany ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 16,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 512,10 Białko ogółem [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 48,80 Tłuszcz [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,70 Białko ogółem [g] 119,30 Węglowodany ogółem [g] 251,00 Tłuszcz [g] 82,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30 Sól [g] 7,90
	Dieta dla położnic	Składniki Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml pierogi leniwe z masłem diety 250 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c 250 ml	
		Waga porcji [g]: 690,00		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 540,00	
2023-10-10 wtorek	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,40 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 16,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80 Sól [g] 2,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 008,00 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 182,50 Tłuszcz [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692,60 Białko ogółem [g] 31,50 Węglowodany ogółem [g] 72,10 Tłuszcz [g] 32,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 1,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,00 Białko ogółem [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 344,10 Tłuszcz [g] 69,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,20 Sól [g] 6,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,33 Białko ogółem [g] 4,33 Węglowodany ogółem [g] 12,97 Tłuszcz [g] 2,39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,28 Sól [g] 0,41		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,39 Białko ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 19,62 Tłuszcz [g] 2,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12 Sól [g] 0,29		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 128,26 Białko ogółem [g] 5,83 Węglowodany ogółem [g] 13,35 Tłuszcz [g] 6,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,48 Sól [g] 0,26	
	Składniki dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		pomidorowa z zacierką 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g kompot truskawkowy 200 ml		twarożek ze szczypiorkiem 100 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		
	Waga porcji [g]: 700,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 520,00		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-10 wtorek	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 756,90 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 1,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 131,20 Białko ogółem [g] 52,40 Węglowodany ogółem [g] 149,90 Tłuszcz [g] 39,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 2,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526,20 Białko ogółem [g] 27,30 Węglowodany ogółem [g] 72,20 Tłuszcz [g] 15,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,30 Białko ogółem [g] 99,40 Węglowodany ogółem [g] 358,20 Tłuszcz [g] 72,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,30 Sól [g] 5,50
	Łatwostrawna	Składniki dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Waga porcji [g]: 1 050,00 pomidorowa z zacierką 300 ml schab gotowany 120 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot truskawkowy 200 ml		Waga porcji [g]: 520,00 twarożek z zieloną 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 700,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 809,10 Białko ogółem [g] 21,70 Węglowodany ogółem [g] 137,10 Tłuszcz [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 1,40		Waga porcji [g]: 1 050,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 962,00 Białko ogółem [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70 Sól [g] 2,60		Waga porcji [g]: 520,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 578,90 Białko ogółem [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 73,40 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 1,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,00 Białko ogółem [g] 115,10 Węglowodany ogółem [g] 339,80 Tłuszcz [g] 64,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Sól [g] 5,30
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki Wołowina gotowana VII 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Waga porcji [g]: 290,00 pomidorowa z makaronem VII 300 ml schab gotowany 120 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g kompot b/c 250 ml	Waga porcji [g]: 1 050,00 jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Waga porcji [g]: 100,00 kielbasa dębicka 50 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	Waga porcji [g]: 450,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-10 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] 403,50 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 13,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] 255,40 Białko ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 28,50 Tłuszcz [g] 11,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] 848,40 Białko ogółem [g] 60,90 Węglowodany ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] 279,10 Białko ogółem [g] 15,00 Węglowodany ogółem [g] 14,30 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] 396,50 Białko ogółem [g] 16,30 Węglowodany ogółem [g] 51,80 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] 2182,90 Białko ogółem [g] 130,60 Węglowodany ogółem [g] 247,30 Tłuszcz [g] 83,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,30 Sól [g] 8,80
	Składniki	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		sos koperkowy 50 g pomidorowa z zacierką 300 ml schab gotowany 120 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot truskawkowy 200 ml		twarożek z zieloną 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]:	700,00		1 050,00		520,00	
	Dieta dla położnic	Wartość energetyczna[kcal] 767,70 Białko ogółem [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 137,50 Tłuszcz [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 1,40		Wartość energetyczna[kcal] 962,00 Białko ogółem [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70 Sól [g] 2,60		Wartość energetyczna[kcal] 537,50 Białko ogółem [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 73,90 Tłuszcz [g] 15,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] 2267,20 Białko ogółem [g] 111,90 Węglowodany ogółem [g] 340,70 Tłuszcz [g] 56,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,00 Sól [g] 5,20
2023-10-11 środa	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] 109,67 Białko ogółem [g] 2,87 Węglowodany ogółem [g] 19,64 Tłuszcz [g] 2,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,24 Sól [g] 0,20		Wartość energetyczna[kcal] 91,62 Białko ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 12,31 Tłuszcz [g] 2,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,02 Sól [g] 0,25		Wartość energetyczna[kcal] 103,37 Białko ogółem [g] 5,33 Węglowodany ogółem [g] 14,21 Tłuszcz [g] 3,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,65 Sól [g] 0,23	
		Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml łazanki z kapustą białą 250 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Salatka jarzynowa I 150 g szynka z indyka 60 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Podstawowa		Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 900,00		Waga porcji [g]: 530,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 721,30 Białko ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 27,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,80 Sól [g] 2,90		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 068,90 Białko ogółem [g] 43,60 Węglowodany ogółem [g] 162,30 Tłuszcz [g] 31,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 4,40		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 849,70 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 42,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 639,90 Białko ogółem [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 347,00 Tłuszcz [g] 101,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80 Sól [g] 10,20
Łatwostrawna	Składniki	kielbasa szynkowa 70 g marchew blanszowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml		sałatka jarzynowa diety 150 g szynka z indyka 60 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 690,00 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 727,10 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 26,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,20 Sól [g] 3,60		Waga porcji [g]: 1 090,00 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 952,20 Białko ogółem [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 127,30 Tłuszcz [g] 33,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60 Sól [g] 2,40		Waga porcji [g]: 530,00 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 748,70 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 31,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,70 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 428,00 Białko ogółem [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 315,70 Tłuszcz [g] 90,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Sól [g] 8,50
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Jarzynowa VII 250 ml wieprzowina z cukinią VII 300 g Ziemniaki 150 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kompot b/c 250 ml	twarożek 40 g marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 1 060,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 470,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-10-11 środa	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 406,50 Białko ogółem [g] 16,50 Węglowodany ogółem [g] 53,80 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 273,00 Białko ogółem [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 33,40 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 732,50 Białko ogółem [g] 42,60 Węglowodany ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 10,10 Węglowodany ogółem [g] 21,90 Tłuszcz [g] 10,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 358,90 Białko ogółem [g] 20,80 Węglowodany ogółem [g] 49,20 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,10 Białko ogółem [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 252,70 Tłuszcz [g] 73,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Sól [g] 7,50	
	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa szynkowa 70 g marchew blanszowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml		sałatka jarzynowa diety 150 g szynka z indyka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
			Waga porcji [g]: 690,00		Waga porcji [g]: 1 010,00		Waga porcji [g]: 530,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 685,70 Białko ogółem [g] 28,40 Węglowodany ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 22,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 3,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 076,70 Białko ogółem [g] 42,90 Węglowodany ogółem [g] 142,60 Tłuszcz [g] 40,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 2,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 707,30 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 27,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,70 Białko ogółem [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 331,90 Tłuszcz [g] 89,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Sól [g] 8,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,38 Białko ogółem [g] 4,12 Węglowodany ogółem [g] 14,06 Tłuszcz [g] 3,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67 Sól [g] 0,52		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,60 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 14,12 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,91 Sól [g] 0,23		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 133,45 Białko ogółem [g] 5,21 Węglowodany ogółem [g] 17,42 Tłuszcz [g] 5,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,89 Sól [g] 0,47		
2023-10-12 czwartek	Podstawowa	Składniki		Dyniowa ze słonecznikiem 300 ml kotlet mielony 130 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml		Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		

2023-10-12 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 500,00		Waga porcji [g]: 1 010,00		Waga porcji [g]: 440,00	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 502,70 Białko ogółem [g] 24,50 Węglowodany ogółem [g] 69,00 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 2,40		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 038,80 Białko ogółem [g] 48,70 Węglowodany ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 36,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,30 Sól [g] 2,90		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 799,00 Białko ogółem [g] 38,20 Węglowodany ogółem [g] 68,20 Tłuszcz [g] 42,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,70 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 340,50 Białko ogółem [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 276,00 Tłuszcz [g] 95,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Sól [g] 7,40
Łatwostrawna	Składniki	połędwica drobiowa 70 g pestki dyni 10 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Grysikowa z zieleńią 300 ml pulpet gotowany diety 100 g sos szpinakowy 50 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml		Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 500,00		Waga porcji [g]: 1 030,00		Waga porcji [g]: 440,00	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 559,90 Białko ogółem [g] 26,70 Węglowodany ogółem [g] 71,20 Tłuszcz [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70 Sól [g] 2,40		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 960,80 Białko ogółem [g] 54,00 Węglowodany ogółem [g] 135,10 Tłuszcz [g] 26,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 2,80		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 851,20 Białko ogółem [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 69,20 Tłuszcz [g] 46,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,50 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 371,90 Białko ogółem [g] 120,90 Węglowodany ogółem [g] 275,50 Tłuszcz [g] 93,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,20 Sól [g] 7,30
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	połędwica drobiowa 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml filet z indyka gotowany 120 g Ziemniaki 150 g surówka z jarzyn I 180 g kompot b/c 200 ml	sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 360,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-12 czwartek	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 344,70 Białko ogółem [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 48,00 Tłuszcz [g] 10,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 285,20 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 710,80 Białko ogółem [g] 56,10 Węglowodany ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 15,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 426,20 Białko ogółem [g] 19,10 Węglowodany ogółem [g] 47,70 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80 Sól [g] 1,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,30 Białko ogółem [g] 108,20 Węglowodany ogółem [g] 244,60 Tłuszcz [g] 76,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Sól [g] 7,60
	Dieta dla położnic	Składniki poledwica drobiowa 70 g pestki dyni 10 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Grysikowa z zieleńią 300 ml pulpet gotowany diety 120 g sos szpinakowy 50 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml		Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 500,00		Waga porcji [g]: 1 050,00		Waga porcji [g]: 440,00	
2023-10-13 piątek	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,70 Białko ogółem [g] 5,04 Węglowodany ogółem [g] 14,34 Tłuszcz [g] 3,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,38 Sól [g] 0,46		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,38 Białko ogółem [g] 5,89 Węglowodany ogółem [g] 12,95 Tłuszcz [g] 2,85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,16 Sól [g] 0,28		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 184,05 Białko ogółem [g] 8,77 Węglowodany ogółem [g] 15,84 Tłuszcz [g] 9,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,11 Sól [g] 0,48	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,80 Białko ogółem [g] 125,60 Węglowodany ogółem [g] 277,40 Tłuszcz [g] 88,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80 Sól [g] 7,30
		Składniki ser żółty 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba po grecku 250 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		twarożek ze szczypiorkiem 100 g dynia z koperkiem 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji	

2023-10-13 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 670,00		Waga porcji [g]: 950,00		Waga porcji [g]: 530,00	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 710,00 Białko ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 27,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,50 Sól [g] 2,70		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 060,40 Białko ogółem [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 164,10 Tłuszcz [g] 29,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 3,00		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 610,40 Białko ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 20,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 380,80 Białko ogółem [g] 107,30 Węglowodany ogółem [g] 331,80 Tłuszcz [g] 78,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60 Sól [g] 6,90
Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g jarzynka po grecku gotowana 120 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		twarożek z zieleniną 100 g Pestki słonecznika 15 g dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 690,00		Waga porcji [g]: 940,00		Waga porcji [g]: 535,00	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 662,00 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Sól [g] 2,40		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 977,70 Białko ogółem [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 32,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 2,80		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 694,90 Białko ogółem [g] 33,40 Węglowodany ogółem [g] 83,30 Tłuszcz [g] 27,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 1,30	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 334,60 Białko ogółem [g] 111,00 Węglowodany ogółem [g] 305,20 Tłuszcz [g] 80,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,50 Sól [g] 6,50
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g seler naciowy 0 szt pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Szczawiowa z jajkiem VII 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-13 piątek	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 375,00 Białko ogółem [g] 21,80 Węglowodany ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 12,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 225,20 Białko ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 22,40 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 855,30 Białko ogółem [g] 50,90 Węglowodany ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 37,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 241,50 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 22,70 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 365,90 Białko ogółem [g] 19,40 Węglowodany ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,90 Białko ogółem [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 227,00 Tłuszcz [g] 85,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Sól [g] 10,60
	Dieta dla położnic	Składniki		Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g jarzynka po grecku gotowana 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		twarożek z zieleniną 100 g dynia z koperkiem 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 690,00		Waga porcji [g]: 1 000,00		Waga porcji [g]: 535,00		
2023-10-14 sobota	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 620,60 Białko ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 16,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 2,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 054,20 Białko ogółem [g] 47,40 Węglowodany ogółem [g] 139,80 Tłuszcz [g] 38,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 2,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 653,50 Białko ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 23,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,30 Białko ogółem [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 313,70 Tłuszcz [g] 78,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,40 Sól [g] 6,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,42 Białko ogółem [g] 4,74 Węglowodany ogółem [g] 13,98 Tłuszcz [g] 3,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37 Sól [g] 0,29		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 122,15 Białko ogółem [g] 5,96 Węglowodany ogółem [g] 15,66 Tłuszcz [g] 4,32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,22	
		Składniki		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml leczko I 200 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 70 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 715,00		Waga porcji [g]: 820,00		Waga porcji [g]: 490,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-14 sobota	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 767,30 Białko ogółem [g] 18,40 Węglowodany ogółem [g] 142,50 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 098,10 Białko ogółem [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 140,40 Tłuszcz [g] 46,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 4,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 433,50 Białko ogółem [g] 19,50 Węglowodany ogółem [g] 67,10 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,90 Białko ogółem [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 350,00 Tłuszcz [g] 73,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,10 Sól [g] 8,60
	Łatwostrawna	Składniki miód 25 g kasza kukurydziana na mleku 300 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 70 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 715,00		Waga porcji [g]: 1 050,00		Waga porcji [g]: 470,00	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 819,50 Białko ogółem [g] 20,40 Węglowodany ogółem [g] 143,50 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 2,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 101,60 Białko ogółem [g] 44,80 Węglowodany ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 42,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20 Sól [g] 2,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495,70 Białko ogółem [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 71,40 Tłuszcz [g] 15,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,80 Białko ogółem [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 358,20 Tłuszcz [g] 77,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,90 Sól [g] 6,80
		Składniki kielbasa dębicka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jajko gotowane 60 g papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml filet drobiowy z cukinią VII 250 g ryż na sypko VII 80 g brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szynka z indyka 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 470,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-14 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 427,30 Białko ogółem [g] 18,10 Węglowodany ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 290,40 Białko ogółem [g] 15,20 Węglowodany ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 18,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 847,30 Białko ogółem [g] 43,20 Węglowodany ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 32,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,80 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 347,60 Białko ogółem [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 48,10 Tłuszcz [g] 11,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,00 Białko ogółem [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 252,80 Tłuszcz [g] 93,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Sól [g] 8,80
	Składniki	miód 25 g kasza kukurydziana na mleku 300 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 70 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 715,00		Waga porcji [g]: 900,00		Waga porcji [g]: 490,00	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 778,10 Białko ogółem [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 013,10 Białko ogółem [g] 40,80 Węglowodany ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 36,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 2,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 460,30 Białko ogółem [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 73,50 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 2,30
2023-10-15 niedziela	Podstawowa	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,83 Białko ogółem [g] 2,63 Węglowodany ogółem [g] 20,13 Tłuszcz [g] 2,21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,26 Sól [g] 0,32		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,94 Białko ogółem [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 2,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,47	
	Składniki	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml kotlet drobiowy 120 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g kompot z/c 200 ml		połędwica drobiowa 70 g jajko gotowane 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 500,00		Waga porcji [g]: 1 000,00		Waga porcji [g]: 550,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-15 niedziela	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 521,90 Białko ogółem [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 70,30 Tłuszcz [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 155,30 Białko ogółem [g] 56,70 Węglowodany ogółem [g] 164,40 Tłuszcz [g] 34,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 3,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 597,80 Białko ogółem [g] 34,90 Węglowodany ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,00 Białko ogółem [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 306,00 Tłuszcz [g] 74,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,20 Sól [g] 8,40
	Łatwostrawna	Składniki	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml filet z drobiu gotowany 120 g sos szpinakowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		polędwica drobiowa 80 g jajko gotowane 60 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 490,00		Waga porcji [g]: 1 100,00		Waga porcji [g]: 510,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 564,20 Białko ogółem [g] 21,90 Węglowodany ogółem [g] 71,20 Tłuszcz [g] 22,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,50		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 937,10 Białko ogółem [g] 65,00 Węglowodany ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 20,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 688,80 Białko ogółem [g] 38,90 Węglowodany ogółem [g] 68,90 Tłuszcz [g] 29,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,10 Białko ogółem [g] 125,80 Węglowodany ogółem [g] 271,10 Tłuszcz [g] 73,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Sól [g] 8,10
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g kalafior VII 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Jarzynowa VII 300 ml filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 150 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek 60 g papryka zielona 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	polędwica drobiowa 80 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 480,00		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 426,10 Białko ogółem [g] 18,70 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 344,40 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 27,80 Tłuszcz [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 719,70 Białko ogółem [g] 59,50 Węglowodany ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 16,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 239,60 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 20,50 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 361,10 Białko ogółem [g] 23,00 Węglowodany ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 4,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,90 Białko ogółem [g] 126,60 Węglowodany ogółem [g] 236,60 Tłuszcz [g] 79,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Sól [g] 10,00
	Składniki	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml filet z drobiu gotowany 120 g sos szpinakowy 100 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		polędwica drobiowa 60 g jajko gotowane 60 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
Dieta dla położnic	Waga porcji [g]:	500,00		1 150,00		490,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 574,10 Białko ogółem [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 22,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 2,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 994,50 Białko ogółem [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 670,40 Białko ogółem [g] 34,90 Węglowodany ogółem [g] 68,90 Tłuszcz [g] 29,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,00 Białko ogółem [g] 124,60 Węglowodany ogółem [g] 282,60 Tłuszcz [g] 74,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Sól [g] 7,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,82 Białko ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 14,26 Tłuszcz [g] 4,58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,06 Sól [g] 0,54		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,48 Białko ogółem [g] 5,76 Węglowodany ogółem [g] 12,38 Tłuszcz [g] 1,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,88 Sól [g] 0,23		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 136,82 Białko ogółem [g] 7,12 Węglowodany ogółem [g] 14,06 Tłuszcz [g] 6,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,45 Sól [g] 0,51	