

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-10-16 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	kielbasa szynkowa 70 g pestki dyni 10 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 120 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5) makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g (4) kompot z/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	pasta z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, salata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c 250 ml
		Waga porcji [g]: 700,00		Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 470,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 736,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 93,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 28,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,50 <b>Sól [g]</b> 3,40 <b>WW [Por]</b> 9,30		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 927,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 152,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 23,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,60 <b>Sól [g]</b> 2,20 <b>WW [Por]</b> 15,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 211,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 37,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,00 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 3,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 495,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 25,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,20 <b>Sól [g]</b> 1,40 <b>WW [Por]</b> 6,80
Łatwostrawna	Składniki	pestki dyni 10 g kielbasa szynkowa 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 110 g (4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5) makaron z serem i masłem, mus jablkowy 300 g (4) kompot z/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, salata zielona diety 120 g (4) herbata z/c 250 ml	
		Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 490,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 737,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 89,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,00 <b>Sól [g]</b> 3,00 <b>WW [Por]</b> 8,90		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 950,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 167,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,90 <b>Sól [g]</b> 2,20 <b>WW [Por]</b> 16,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 211,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 37,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,00 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 3,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 572,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 69,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,00 <b>Sól [g]</b> 1,40 <b>WW [Por]</b> 6,90
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa szynkowa 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 100 g (1, 4) herbata b/c 200 ml	brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4) pieczywo chrupkie, masło i salata zielona 40 g (4)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5) szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 80 g (1, 2) surówka z porów 180 g (2, 4) kompot b/c 250 ml		ryba gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, salata zielona VII 100 g (1, 4) herbata b/c 200 ml fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i salata zielona 40 g (4)	
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 910,00		Waga porcji [g]: 710,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 445,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 52,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Sól [g]</b> 3,00 <b>WW [Por]</b> 5,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 306,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,70 <b>Sól [g]</b> 0,40 <b>WW [Por]</b> 2,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 769,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 42,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 97,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,50 <b>Sól [g]</b> 2,60 <b>WW [Por]</b> 9,80		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 701,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 73,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 34,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,50 <b>Sól [g]</b> 2,30 <b>WW [Por]</b> 7,40

		SUMA
2023-10-16 poniedziałek	Podstawowa	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
Łatwostrawna	Łatwostrawna	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 370,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,30 <b>Sól [g]</b> 7,20 <b>WW [Por]</b> 35,10
		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 472,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,90 <b>Sól [g]</b> 6,80 <b>WW [Por]</b> 36,30
		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 222,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,80 <b>Sól [g]</b> 8,30 <b>WW [Por]</b> 25,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-10-16 poniedziałek	Dieta dla położnic	Składniki		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (5), makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4), kompot z/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4), herbata z/c 250 ml
		Waga porcji [g]: 690,00		Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 490,00
		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 727,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 94,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 27,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,00 <b>Sól [g]</b> 3,10 <b>WW [Por]</b> 9,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 984,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 33,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 174,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,20 <b>Sól [g]</b> 2,60 <b>WW [Por]</b> 17,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 211,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 37,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,00 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 3,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 531,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 69,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,30 <b>Sól [g]</b> 1,40 <b>WW [Por]</b> 7,00
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 115,78 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,89 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 20,53 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,42 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,96 <b>Sól [g]</b> 0,31 <b>WW [Por]</b> 2,06	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 105,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,45 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,55 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,00 <b>Sól [g]</b> 0,10 <b>WW [Por]</b> 1,85	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 108,45 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,92 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,27 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,35 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,29 <b>Sól [g]</b> 0,29 <b>WW [Por]</b> 1,43
2023-10-17 wtorek	Podstawowa	Składniki		Dyniowa ze słonecznikiem 250 ml (5), schab duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot truskawkowy 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4)	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13), sałatka makaronowa diety 230 g (2, 4), Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 710,00		Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 610,00
		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 647,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 14,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 122,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,50 <b>Sól [g]</b> 1,80 <b>WW [Por]</b> 12,30		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 007,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 45,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 125,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,20 <b>Sól [g]</b> 2,10 <b>WW [Por]</b> 12,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 234,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 41,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,10 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 4,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 702,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 90,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 2,60 <b>WW [Por]</b> 9,10
		Wartość odżywcza w porcji		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 007,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 45,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 125,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,20 <b>Sól [g]</b> 2,10 <b>WW [Por]</b> 12,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 234,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 41,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,10 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 4,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 702,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 90,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 2,60 <b>WW [Por]</b> 9,10
Łatwostrawna	Składniki			dyniowa ze słonecznikiem diety 200 ml (4, 5), schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1), Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot truskawkowy 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13), sałatka makaronowa diety 230 g (2, 4), chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 710,00		Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 600,00

		SUMA	
2023-10-16 poniedziałek	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,40 Białko ogółem [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 375,60 Tłuszcz [g] 68,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,50 Sól [g] 7,30 WW [Por] 37,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-10-17 wtorek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,40 Białko ogółem [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 379,50 Tłuszcz [g] 81,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,80 Sól [g] 6,70 WW [Por] 38,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Łatwostrawna	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 694,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 123,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,00 <b>Sól [g]</b> 1,80 <b>WW [Por]</b> 12,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 942,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 55,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 115,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 33,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,50 <b>Sól [g]</b> 1,90 <b>WW [Por]</b> 11,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 234,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 41,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,10 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 4,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 741,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 91,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,40 <b>Sól [g]</b> 2,50 <b>WW [Por]</b> 9,20
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleńiną 70 g seler naciowy 0 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5) schab gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2), marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)
	Waga porcji [g]:	460,00	110,00	1 030,00	200,00	460,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 387,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,70 <b>Sól [g]</b> 1,90 <b>WW [Por]</b> 5,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 229,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,50 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 1,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 761,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 51,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 96,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,00 <b>Sól [g]</b> 2,40 <b>WW [Por]</b> 9,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 301,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 21,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,60 <b>Sól [g]</b> 0,70 <b>WW [Por]</b> 2,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 339,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 48,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,00 <b>Sól [g]</b> 1,90 <b>WW [Por]</b> 4,80
Dieta dla połóżnic	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 g (4), jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml		dyniowa ze słonecznikiem diety 200 ml (4, 5) schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1), Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot truskawkowy 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13), sałatka makaronowa diety 230 g (2, 4), chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	720,00		930,00	170,00	610,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 684,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 128,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,90 <b>Sól [g]</b> 1,90 <b>WW [Por]</b> 12,90		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 942,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 55,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 115,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 33,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,50 <b>Sól [g]</b> 1,90 <b>WW [Por]</b> 11,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 234,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 41,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,10 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 4,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 731,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 96,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 23,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,40 <b>Sól [g]</b> 2,50 <b>WW [Por]</b> 9,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 95,06 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,11 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,83 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,99 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,10 <b>Sól [g]</b> 0,26 <b>WW [Por]</b> 1,79		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 101,37 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,98 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,39 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,56 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,91 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 1,24	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 137,82 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,24 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 24,18 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,53 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,24 <b>Sól [g]</b> 0,12 <b>WW [Por]</b> 2,41	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 119,89 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,23 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,84 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,38 <b>Sól [g]</b> 0,41 <b>WW [Por]</b> 1,59	

		SUMA	
2023-10-17 wtorek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 613,50 <b>Białko ogółem [g] 119,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 371,30</b> <b>Tłuszcz [g] 80,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00</b> <b>Sól [g] 6,40</b> <b>WW [Por] 37,20</b>
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 018,70 <b>Białko ogółem [g] 120,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 235,20</b> <b>Tłuszcz [g] 75,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80</b> <b>Sól [g] 7,10</b> <b>WW [Por] 23,60</b>
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 592,70 <b>Białko ogółem [g] 117,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 381,30</b> <b>Tłuszcz [g] 74,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,90</b> <b>Sól [g] 6,50</b> <b>WW [Por] 38,20</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-10-18 środa	Podstawowa	Składniki		Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5), gołąbki w sosie pomidorowym I 350 g (1,) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koktajl truskawkowy 200 g (4,)	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 480,00		Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00	
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 121,00 Białko ogółem [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 176,80 Tłuszcz [g] 31,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,00 Sól [g] 2,40 WW [Por] 17,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 202,80 Białko ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20 WW [Por] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 513,90 Białko ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 72,10 Tłuszcz [g] 14,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 1,20 WW [Por] 7,20	
	Łatwostrawna	Składniki	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) cukinia z koperkiem 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5), pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koktajl truskawkowy 200 g (4,)	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00		Waga porcji [g]: 1 210,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00	
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 155,30 Białko ogółem [g] 55,90 Węglowodany ogółem [g] 153,70 Tłuszcz [g] 39,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,80 WW [Por] 14,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 202,80 Białko ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20 WW [Por] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,10 Białko ogółem [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 73,10 Tłuszcz [g] 18,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 1,30 WW [Por] 7,30	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewidywalnych węglowodanów	Składniki	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml papryka zielona 100 g	jogurt naturalny 150 g (4,) marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	Pieczarkowa C6 300 ml (5), filet z drobiu gotowany 110 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot b/c 250 ml	blok z indyka 60 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) ogórek kiszony 100 g	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 405,90 Białko ogółem [g] 19,10 Węglowodany ogółem [g] 56,80 Tłuszcz [g] 13,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,10 WW [Por] 5,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 251,40 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,60 WW [Por] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 677,30 Białko ogółem [g] 57,00 Węglowodany ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,30 Sól [g] 2,40 WW [Por] 9,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 226,80 Białko ogółem [g] 11,50 Węglowodany ogółem [g] 13,70 Tłuszcz [g] 14,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 3,10 WW [Por] 1,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 455,50 Białko ogółem [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 57,60 Tłuszcz [g] 15,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 1,20 WW [Por] 5,80	

		SUMA	
2023-10-18 środa	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 410,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,20 <b>Sól [g]</b> 5,10 <b>WW [Por]</b> 36,40
	Łatwostrawna	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 439,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,40 <b>Sól [g]</b> 6,50 <b>WW [Por]</b> 31,60
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 016,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,30 <b>Sól [g]</b> 9,40 <b>WW [Por]</b> 25,20



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-10-18 środa	Dieta dla położnicz	Składniki		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5), pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 2), Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4), jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koktajl truskawkowy 200 g (4,)	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00		Waga porcji [g]: 1 210,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 155,30 Białko ogółem [g] 55,90 Węglowodany ogółem [g] 153,70 Tłuszcz [g] 39,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,80 WW [Por] 14,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 202,80 Białko ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20 WW [Por] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 524,70 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 14,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 1,20 WW [Por] 7,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,48 Białko ogółem [g] 4,62 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 3,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,23 WW [Por] 1,16	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,40 Białko ogółem [g] 4,30 Węglowodany ogółem [g] 16,75 Tłuszcz [g] 2,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,10 WW [Por] 1,65	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,90 Białko ogółem [g] 5,19 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 2,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,65 Sól [g] 0,23 WW [Por] 1,42	
2023-10-19 czwartek	Podstawowa	Składniki		Kapuśniak z ziemniakami 200 ml (5), gulasz wieprzowy 170 g kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	Galaterka mleczno-owocowa 150 g (1, 4, 5, 6, 11, 13, SO2,)	pastą warzywną 90 g (5), dynia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 700,00		Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 031,10 Białko ogółem [g] 57,00 Węglowodany ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 33,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 2,00 WW [Por] 13,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,10 WW [Por] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 611,40 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 26,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 1,30 WW [Por] 8,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 147,59 Białko ogółem [g] 9,83 Węglowodany ogółem [g] 19,22 Tłuszcz [g] 5,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,26 Sól [g] 0,29 WW [Por] 1,93	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 147,59 Białko ogółem [g] 9,83 Węglowodany ogółem [g] 19,22 Tłuszcz [g] 5,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,26 Sól [g] 0,29 WW [Por] 1,93	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 147,59 Białko ogółem [g] 9,83 Węglowodany ogółem [g] 19,22 Tłuszcz [g] 5,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,26 Sól [g] 0,29 WW [Por] 1,93	
Łatwostrawna	Składniki			koperkowa z zacierką 300 ml (5), potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g (1,) buraczki z jogurtem 180 g (4), kompot agrestowy z/c 200 ml	Galaterka mleczno-owocowa 150 g (1, 4, 5, 6, 11, 13, SO2,)	pastą warzywną 100 g (5), dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 1 160,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 520,00

		SUMA	
2023-10-18 środa	Dietacja położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 357,10 <b>Białko ogółem [g] 111,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,20</b> <b>Tłuszcz [g] 71,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00</b> <b>Sól [g] 6,30</b> <b>WW [Por] 31,70</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-10-19 czwartek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 608,80 <b>Białko ogółem [g] 153,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,40</b> <b>Tłuszcz [g] 91,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20</b> <b>Sól [g] 8,50</b> <b>WW [Por] 31,60</b>
	Łatwostrawna	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-10-19 czwartek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 720,60 Białko ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 27,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,50 Sól [g] 3,80 WW [Por] 9,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 989,80 Białko ogółem [g] 44,40 Węglowodany ogółem [g] 146,30 Tłuszcz [g] 29,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,80 Sól [g] 2,40 WW [Por] 14,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,10 WW [Por] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 685,60 Białko ogółem [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 31,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 1,30 WW [Por] 9,10	
		Składniki	kielbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5), filet drobiowy z cukinią VII 250 g kasza gryczana 120 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	jajko gotowane 60 g (2), brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	poledwica sopocka 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 450,00	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,50 Białko ogółem [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 27,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 4,80 WW [Por] 4,70	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 WW [Por] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 849,80 Białko ogółem [g] 43,90 Węglowodany ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 33,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,80 Sól [g] 2,80 WW [Por] 10,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 356,90 Białko ogółem [g] 18,10 Węglowodany ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 0,50 WW [Por] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 357,00 Białko ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 49,70 Tłuszcz [g] 11,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 1,80 WW [Por] 5,00
		Składniki	kielbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5), filet drobiowy z cukinią VII 250 g kasza gryczana 120 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	jajko gotowane 60 g (2), brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	poledwica sopocka 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 450,00	
	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa dębicka 80 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4)		koperkowa z zacierką 300 ml (5), potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g (1), buraczki z jogurtem 180 g (4), kompot agrestowy z/c 200 ml	Galatka mleczno-owocowa 150 g (1, 4, 5, 6, 11, 13, SO2)	pasta warzywna 120 g (5), dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 730,00		Waga porcji [g]: 1 160,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 540,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 710,30 Białko ogółem [g] 30,50 Węglowodany ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 3,80 WW [Por] 9,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 989,80 Białko ogółem [g] 44,40 Węglowodany ogółem [g] 146,30 Tłuszcz [g] 29,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,80 Sól [g] 2,40 WW [Por] 14,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,10 WW [Por] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 688,20 Białko ogółem [g] 16,00 Węglowodany ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 31,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 1,30 WW [Por] 9,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,30 Białko ogółem [g] 4,18 Węglowodany ogółem [g] 13,22 Tłuszcz [g] 3,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,68 Sól [g] 0,52 WW [Por] 1,33		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 85,33 Białko ogółem [g] 3,83 Węglowodany ogółem [g] 12,61 Tłuszcz [g] 2,53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,33 Sól [g] 0,21 WW [Por] 1,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,47 Sól [g] 0,07 WW [Por] 0,53	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 127,44 Białko ogółem [g] 2,96 Węglowodany ogółem [g] 17,31 Tłuszcz [g] 5,74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,39 Sól [g] 0,24 WW [Por] 1,76

2023-10-19 czwartek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,30 Białko ogółem [g] 136,50 Węglowodany ogółem [g] 336,30 Tłuszcz [g] 89,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,00 Sól [g] 7,60 WW [Por] 33,80
		Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,60 Białko ogółem [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 243,70 Tłuszcz [g] 110,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Sól [g] 11,00 WW [Por] 24,60
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,60 Białko ogółem [g] 136,00 Węglowodany ogółem [g] 344,50 Tłuszcz [g] 85,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,30 Sól [g] 7,60 WW [Por] 34,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-10-20 piątek	Podstawowa	Składniki		Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13), Kotlet rybny 140 g (1, 2), Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	ser żółty 60 g (4), rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 730,00		Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 380,00	
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 194,70 Białko ogółem [g] 48,50 Węglowodany ogółem [g] 167,40 Tłuszcz [g] 41,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,20 Sól [g] 4,10 WW [Por] 16,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 8,90 Węglowodany ogółem [g] 37,10 Tłuszcz [g] 4,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20 WW [Por] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 603,30 Białko ogółem [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 66,20 Tłuszcz [g] 26,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,80 Sól [g] 2,80 WW [Por] 6,60	
	Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4), kakao z/c i mlekiem 250 ml (4), herbata z/c z cytryną 200 ml		Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5), ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	twarożek z zieleniną 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 730,00		Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00	
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 029,60 Białko ogółem [g] 54,00 Węglowodany ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 37,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 2,70 WW [Por] 12,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 8,90 Węglowodany ogółem [g] 37,10 Tłuszcz [g] 4,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20 WW [Por] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 553,30 Białko ogółem [g] 26,70 Węglowodany ogółem [g] 72,90 Tłuszcz [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,10 Sól [g] 1,30 WW [Por] 7,30	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5), ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	jajko gotowane 60 g (2), marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	
	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 360,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 225,70 Białko ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,20 WW [Por] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 913,30 Białko ogółem [g] 53,90 Węglowodany ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 37,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 3,60 WW [Por] 9,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 301,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,70 WW [Por] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 345,60 Białko ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 47,90 Tłuszcz [g] 11,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,30 WW [Por] 4,80		

		SUMA
2023-10-20 piątek	Podstawowa	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 629,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,60 <b>Sól [g]</b> 9,50 <b>WW [Por]</b> 36,00
	Łatwostrawna	Składniki
Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 470,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,10 <b>Sól [g]</b> 6,50 <b>WW [Por]</b> 32,70	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 148,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,60 <b>Sól [g]</b> 10,40 <b>WW [Por]</b> 23,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-10-20 piątek	Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml		Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	twarożek z zieloną 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	740,00		Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 420,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 646,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 91,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,70 <b>Sól [g]</b> 2,40 <b>WW [Por]</b> 9,20		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 029,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 54,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 126,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,70 <b>Sól [g]</b> 2,70 <b>WW [Por]</b> 12,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 211,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 37,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,00 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 3,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 516,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,60 <b>Sól [g]</b> 1,20 <b>WW [Por]</b> 7,20
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 87,39 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,23 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,39 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,47 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,31 <b>Sól [g]</b> 0,32 <b>WW [Por]</b> 1,24		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 99,96 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,24 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,27 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,36 <b>Sól [g]</b> 0,26 <b>WW [Por]</b> 1,22	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 105,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,45 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,55 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,00 <b>Sól [g]</b> 0,10 <b>WW [Por]</b> 1,85	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 123,07 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,45 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,05 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,05 <b>Sól [g]</b> 0,29 <b>WW [Por]</b> 1,71
2023-10-21 sobota	Podstawowa	Składniki	miód 25 g (7,) kasza jaglana na mleku 300 g (4,) kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml		ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	banan i kefir 70 g (4,)	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	645,00		Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 480,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 767,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 138,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Sól [g]</b> 1,40 <b>WW [Por]</b> 14,00		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 038,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 46,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 151,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,10 <b>Sól [g]</b> 2,80 <b>WW [Por]</b> 15,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 197,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 32,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,50 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 3,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 464,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,90 <b>Sól [g]</b> 2,10 <b>WW [Por]</b> 7,20
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 118,28 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,19 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 215,28 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,57 <b>Sól [g]</b> 0,22 <b>WW [Por]</b> 21,91		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 109,16 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,02 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 100,34 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,84 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,98 <b>Sól [g]</b> 0,43 <b>WW [Por]</b> 2,31	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 281,75 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,75 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 82,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,75 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,25 <b>Sól [g]</b> 0,50 <b>WW [Por]</b> 8,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 968,25 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,25 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 167,25 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 96,25 <b>Sól [g]</b> 28,25 <b>WW [Por]</b> 96,25
	Łatwostrawna	Składniki	miód 25 g (7,) kasza jaglana na mleku 300 g (4,) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml		ziemniaczana z zieloną diety 300 ml (5,) makaron z sosem mięsny diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	banan i kefir 70 g (4,)	ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	795,00		Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 480,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 767,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 138,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Sól [g]</b> 1,40 <b>WW [Por]</b> 14,00		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 038,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 46,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 151,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,10 <b>Sól [g]</b> 2,80 <b>WW [Por]</b> 15,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 197,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 32,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,50 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 3,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 464,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,90 <b>Sól [g]</b> 2,10 <b>WW [Por]</b> 7,20
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 96,48 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,58 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 174,52 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,75 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,32 <b>Sól [g]</b> 0,18 <b>WW [Por]</b> 17,63		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 115,16 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,18 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 100,77 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,08 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,98 <b>Sól [g]</b> 0,36 <b>WW [Por]</b> 2,03	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 246,25 <b>Białko ogółem [g]</b> 10,25 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 80,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,75 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,25 <b>Sól [g]</b> 0,28 <b>WW [Por]</b> 4,25	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 968,25 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,25 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 167,25 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 96,25 <b>Sól [g]</b> 28,25 <b>WW [Por]</b> 96,25

2023-10-20 piątek		SUMA	
Dieta dla położnic	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,00 Białko ogółem [g] 121,30 Węglowodany ogółem [g] 326,80 Tłuszcz [g] 74,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,00 Sól [g] 6,50 WW [Por] 32,70	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
2023-10-21 sobota	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,50 Białko ogółem [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 394,60 Tłuszcz [g] 64,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,60 Sól [g] 6,50 WW [Por] 39,80
	Łatwostrawna	Składniki	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 835,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 22,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 144,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,80 <b>Sól [g]</b> 1,40 <b>WW [Por]</b> 14,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 970,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 43,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 151,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,90 <b>Sól [g]</b> 2,30 <b>WW [Por]</b> 15,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 197,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 32,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,50 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 3,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 539,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 22,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 78,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,60 <b>Sól [g]</b> 2,30 <b>WW [Por]</b> 7,90
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewodzących węglowodanów	<b>Składniki</b> szynka gotowana 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	<b>Składniki</b> jogurt naturalny 150 g (4) marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	<b>Składniki</b> ziemniaczana z zieleeniną diety 250 ml (5), wieprzowina z cukinią VII 300 g (4), makaron ciemny 80 g (1, 2), brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	<b>Składniki</b> twarożek 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	<b>Składniki</b> ogonówka 60 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4), herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 480,00	
Dieta dla położnicz	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 427,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 62,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,70 <b>Sól [g]</b> 2,50 <b>WW [Por]</b> 6,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 370,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 62,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 7,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,40 <b>Sól [g]</b> 0,70 <b>WW [Por]</b> 6,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 795,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 43,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 98,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 28,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,80 <b>Sól [g]</b> 1,90 <b>WW [Por]</b> 9,90	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 338,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 48,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 7,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,30 <b>Sól [g]</b> 2,10 <b>WW [Por]</b> 5,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 433,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 61,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 2,20 <b>WW [Por]</b> 6,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 99,84 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,18 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,08 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,14 <b>Sól [g]</b> 0,18 <b>WW [Por]</b> 1,82		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 107,87 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,88 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,88 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,54 <b>Sól [g]</b> 0,26 <b>WW [Por]</b> 1,69	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 281,43 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,14 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 47,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,14 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,57 <b>Sól [g]</b> 0,29 <b>WW [Por]</b> 4,86	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 103,67 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,42 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,35 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,58 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,42 <b>Sól [g]</b> 0,48 <b>WW [Por]</b> 1,67
	Waga porcji [g]: 795,00		Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 793,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 144,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Sól [g]</b> 1,40 <b>WW [Por]</b> 14,50		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 970,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 43,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 151,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,90 <b>Sól [g]</b> 2,30 <b>WW [Por]</b> 15,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 197,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 32,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,50 <b>Sól [g]</b> 0,20 <b>WW [Por]</b> 3,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 497,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 78,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,80 <b>Sól [g]</b> 2,30 <b>WW [Por]</b> 8,00

2023-10-21 sobota

		SUMA	
2023-10-21 sobota	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 541,90 <b>Białko ogółem [g] 96,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 406,90</b> <b>Tłuszcz [g] 66,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,80</b> <b>Sól [g] 6,20</b> <b>WW [Por] 40,90</b>
		Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 365,00 <b>Białko ogółem [g] 119,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,80</b> <b>Tłuszcz [g] 72,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20</b> <b>Sól [g] 9,40</b> <b>WW [Por] 33,70</b>
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 459,10 <b>Białko ogółem [g] 93,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,80</b> <b>Tłuszcz [g] 58,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,30</b> <b>Sól [g] 6,20</b> <b>WW [Por] 41,10</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-10-22 niedziela	Podstawowa	Składniki	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5), kotlet schabowy 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko z jogurtem 270 g (4,)	blok z indyka 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 505,00		Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 480,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 563,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 26,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 72,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,60 <b>Sól [g]</b> 2,20 <b>WW [Por]</b> 7,30		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 176,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 52,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 155,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,40 <b>Sól [g]</b> 2,70 <b>WW [Por]</b> 15,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 165,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 27,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,90 <b>Sól [g]</b> 0,30 <b>WW [Por]</b> 2,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 461,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 67,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,30 <b>Sól [g]</b> 2,40 <b>WW [Por]</b> 6,70	
	Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 80 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5), schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4,) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	jabłko z jogurtem 270 g (4,)	blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 515,00		Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 480,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 627,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 74,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,50 <b>Sól [g]</b> 2,40 <b>WW [Por]</b> 7,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 911,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 51,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 139,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,70 <b>Sól [g]</b> 2,60 <b>WW [Por]</b> 13,90	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 165,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 27,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,90 <b>Sól [g]</b> 0,30 <b>WW [Por]</b> 2,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 460,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 69,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,90 <b>Sól [g]</b> 1,40 <b>WW [Por]</b> 6,90	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5), schab gotowany 120 g Ziemniaki 150 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2,) marchew talarki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	blok z indyka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 485,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00	
Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 477,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 25,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,60 <b>Sól [g]</b> 2,10 <b>WW [Por]</b> 5,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 303,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 27,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,70 <b>Sól [g]</b> 0,40 <b>WW [Por]</b> 2,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 870,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 60,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 95,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,80 <b>Sól [g]</b> 2,50 <b>WW [Por]</b> 9,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 298,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 14,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 20,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,60 <b>Sól [g]</b> 0,70 <b>WW [Por]</b> 2,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 375,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 48,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,30 <b>Sól [g]</b> 2,20 <b>WW [Por]</b> 4,80		

		SUMA
2023-10-22 niedziela	Podstawowa	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 366,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,20 <b>Sól [g]</b> 7,60 <b>WW [Por]</b> 32,30
	Łatwostrawna	Składniki
Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 164,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,00 <b>Sól [g]</b> 6,70 <b>WW [Por]</b> 30,90	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 325,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,00 <b>Sól [g]</b> 7,90 <b>WW [Por]</b> 24,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-10-22 niedziela	Dieta dla położnic	Składniki		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5), schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4), Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	jabłko z jogurtem 270 g (4,)	blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 515,00		Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 480,00
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 968,30 Białko ogółem [g] 52,30 Węglowodany ogółem [g] 150,40 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,60 WW [Por] 15,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 165,00 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 3,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,30 WW [Por] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 531,30 Białko ogółem [g] 19,30 Węglowodany ogółem [g] 69,40 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,40 WW [Por] 6,90
Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,90 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 14,37 Tłuszcz [g] 4,72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,04 Sól [g] 0,47 WW [Por] 1,44	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,66 Białko ogółem [g] 4,84 Węglowodany ogółem [g] 13,93 Tłuszcz [g] 1,99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,24 WW [Por] 1,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 61,11 Białko ogółem [g] 2,63 Węglowodany ogółem [g] 10,19 Tłuszcz [g] 1,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,11 WW [Por] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,69 Białko ogółem [g] 4,02 Węglowodany ogółem [g] 14,46 Tłuszcz [g] 4,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,50 WW [Por] 1,44	

		SUMA	
2023-10-22 niedziela	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,40 Białko ogółem [g] 109,70 Węglowodany ogółem [g] 321,30 Tłuszcz [g] 69,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Sól [g] 7,70 WW [Por] 32,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

### **Oznaczenia alergenów:**

- 1 - *Zboża zawierające gluten,*
- 2 - *Jaja i pochodne,*
- 3 - *Ryby i pochodne,*
- 4 - *Mleko i pochodne,*
- 5 - *Seler i pochodne,*
- 6 - *Gorczyca i pochodne,*
- 7 - *Miód,*
- 8 - *Truskawki,*
- 9 - *Pomidory i przetwory,*
- 10 - *Kakao i prod. czekoladopodobne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Orzechy,*
- 13 - *Soja i pochodne,*
- 14 - *Orzeszki ziemne i pochodne,*