

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja				
2023-10-30 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	kielbasa szynkowa 70 g pestki dyni 10 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata 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, sałata 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>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>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>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			
Łatwostrawna	Łatwostrawna	Składniki	pestki dyni 10 g kielbasa szynkowa 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata 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 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 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>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>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>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			
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa szynkowa 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4) herbata b/c 200 ml	brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4) pieczywo chrupkie, masło i sałata 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, sałata zielona VII 100 g (1, 4) herbata b/c 200 ml fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)			
		Waga porcji [g]:	470,00	Waga porcji [g]:	340,00	Waga porcji [g]:	910,00	Waga porcji [g]:	710,00	

		SUMA
2023-10-30 poniedziałek	Podstawowa	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 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
Łatwostrawna		Składniki
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 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
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Składniki

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-10-30 poniedziałek	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 445,40 <b>Białko ogółem</b> [g] 20,50 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 52,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 19,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,10 <b>Sól</b> [g] 3,00	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 303,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 11,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 27,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 17,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 7,70 <b>Sól</b> [g] 0,40	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 769,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 42,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 97,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 26,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,50 <b>Sól</b> [g] 2,60		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 698,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 31,50 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 72,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 34,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,50 <b>Sól</b> [g] 2,30
	Dieta dla położnic	Składniki pestki dyni 10 g kielbasa szynkowa 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml		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,) Waga porcji [g]: 200,00	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]: 490,00
		Waga porcji [g]: 690,00		Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 490,00
		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 727,10 <b>Białko ogółem</b> [g] 29,70 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 94,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 27,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,00 <b>Sól</b> [g] 3,10		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 984,10 <b>Białko ogółem</b> [g] 33,10 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 174,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 20,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,20 <b>Sól</b> [g] 2,60	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 211,80 <b>Białko ogółem</b> [g] 8,90 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 37,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 2,00 <b>Sól</b> [g] 0,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 531,40 <b>Białko ogółem</b> [g] 29,00 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 69,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 16,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,30 <b>Sól</b> [g] 1,40
2023-10-31 wtorek	Podstawowa	Składniki dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 g (4,) jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml		Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5,) pulpet w sosie pomidorowym 200 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot truskawkowy 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4,) Waga porcji [g]: 170,00	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) sałatka makaronowa diety 230 g (2, 4,) Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Waga porcji [g]: 590,00
		Waga porcji [g]: 700,00		Waga porcji [g]: 1080,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 590,00

		SUMA	
2023-10-30 poniedziałek	Łatwostawna z ograniczeniem łatwości przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,50 Białko ogółem [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 249,30 Tłuszcz [g] 97,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80 Sól [g] 8,30
		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
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-10-31 wtorek	Podstawowa	Składniki	

2023-10-31 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwopyszywiających węglowodanów	Podstawowa	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 620,30 <b>Białko ogółem</b> [g] 13,60 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 118,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 12,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 7,00 <b>Sól</b> [g] 1,70		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 135,90 <b>Białko ogółem</b> [g] 48,60 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 143,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 45,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,90 <b>Sól</b> [g] 2,70	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 193,80 <b>Białko ogółem</b> [g] 7,10 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 34,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,70 <b>Sól</b> [g] 0,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 667,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 36,50 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 86,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 21,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 7,40 <b>Sól</b> [g] 2,40
	Łatwostrawna	Składniki dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 g (4,) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5,) pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) 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 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 700,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 663,80 <b>Białko ogółem</b> [g] 15,20 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 118,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 16,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,30 <b>Sól</b> [g] 1,70		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 044,90 <b>Białko ogółem</b> [g] 54,30 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 127,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,10 <b>Sól</b> [g] 2,40	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 193,80 <b>Białko ogółem</b> [g] 7,10 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 34,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,70 <b>Sól</b> [g] 0,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 710,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 38,10 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 87,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 24,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,70 <b>Sól</b> [g] 2,40
Łatwostrawna	Podstawowa	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 462,50 <b>Białko ogółem</b> [g] 25,30 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 63,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 14,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,00 <b>Sól</b> [g] 2,30	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 266,10 <b>Białko ogółem</b> [g] 20,60 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 16,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 13,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,30 <b>Sól</b> [g] 0,30	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 750,10 <b>Białko ogółem</b> [g] 73,00 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 93,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 12,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 4,50 <b>Sól</b> [g] 2,50	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 298,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 14,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 20,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 18,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,60 <b>Sól</b> [g] 0,70	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 402,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 19,50 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 57,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 12,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 7,20 <b>Sól</b> [g] 2,30
	Łatwostrawna	Składniki poledwica sopocka 70 g bukiet jarzyn 120 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleciną 100 g seler naciowy 0 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	Pieczarkowa C6 300 ml (5,) filet z drobiu gotowany 150 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2,) marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 510,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 462,50 <b>Białko ogółem</b> [g] 25,30 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 63,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 14,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,00 <b>Sól</b> [g] 2,30	Waga porcji [g]: 140,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 266,10 <b>Białko ogółem</b> [g] 20,60 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 16,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 13,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,30 <b>Sól</b> [g] 0,30	Waga porcji [g]: 1 010,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 750,10 <b>Białko ogółem</b> [g] 73,00 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 93,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 12,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 4,50 <b>Sól</b> [g] 2,50	Waga porcji [g]: 200,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 298,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 14,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 20,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 18,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,60 <b>Sól</b> [g] 0,70	Waga porcji [g]: 490,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 402,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 19,50 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 57,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 12,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 7,20 <b>Sól</b> [g] 2,30

2023-10-31 wtorek	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,20 Białko ogółem [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 381,70 Tłuszcz [g] 82,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,00 Sól [g] 7,00
		Składniki	
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,20 Białko ogółem [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 367,80 Tłuszcz [g] 82,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80 Sól [g] 6,70
		Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,60 Białko ogółem [g] 153,20 Węglowodany ogółem [g] 251,30 Tłuszcz [g] 71,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Sól [g] 8,10
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-10-31 wtorek	Dieta dla położnic	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), 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 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 710,00	Waga porcji [g]: 1 060,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 600,00
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna [kcal] 1 076,40 Białko ogółem [g] 55,10 Węglowodany ogółem [g] 133,70 Tłuszcz [g] 38,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna [kcal] 193,80 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 3,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna [kcal] 703,80 Białko ogółem [g] 37,40 Węglowodany ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 22,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 2,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 101,55 Białko ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 12,61 Tłuszcz [g] 3,66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,18 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna [kcal] 114,00 Białko ogółem [g] 4,18 Węglowodany ogółem [g] 20,12 Tłuszcz [g] 2,12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna [kcal] 117,30 Białko ogółem [g] 6,23 Węglowodany ogółem [g] 15,33 Tłuszcz [g] 3,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,40	
2023-11-01 środa	Podstawowa	Składniki		Dyniowa ze słonecznikiem 300 ml (5), schab duszony w sosie pieczarkowym 150 g (1), Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koktajl truskawkowy 200 g (4)	twarożek ze szczy piorkiem 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]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna [kcal] 1 052,90 Białko ogółem [g] 47,20 Węglowodany ogółem [g] 133,20 Tłuszcz [g] 42,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,70 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna [kcal] 198,30 Białko ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 32,80 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna [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

		SUMA	
2023-10-31 wtorek	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 630,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>114,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>383,70</b> <b>Tłuszcz [g] 78,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>29,60</b> <b>Sól [g] 7,10</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-11-01 środa	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 337,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>100,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>320,80</b> <b>Tłuszcz [g] 82,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>31,90</b> <b>Sól [g] 5,20</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-11-01 środa	Łatwostrawna	Składniki		dyniowa ze słonecznikiem diety 300 ml (4, 5), schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4), ziemniaki 200 g, surówka z pekińskiej diety 180 g, kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koktajl truskawkowy 200 g (4)	twarożek ze szczy piorkiem 100 g, Pomidor 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]: 480,00		Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 słupek 100 g, pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5), schab gotowany 150 g, ziemniaki 200 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g, 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 szczy piorkiem 100 g, Pomidor 100 g, chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4), herbata b/c 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji					
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00	
Dieta dla położnic	Składniki	ogonówka 60 g, chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4), cukinia z koperkiem 100 g, herbata z/c z cytryną 200 ml		dyniowa ze słonecznikiem diety 300 ml (4, 5), schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4), ziemniaki 200 g, surówka z pekińskiej diety 180 g, kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koktajl truskawkowy 200 g (4)	twarożek ze szczy piorkiem 100 g, Pomidor 100 g, chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji						
	Waga porcji [g]: 480,00		Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00		

2023-11-01 środa		Łatwostrawna	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,10 Białko ogółem [g] 115,00 Węglowodany ogółem [g] 320,90 Tłuszcz [g] 77,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Sól [g] 6,30
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,20 Białko ogółem [g] 136,50 Węglowodany ogółem [g] 253,50 Tłuszcz [g] 81,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Sól [g] 9,50
		Dieta dla położnic	Składniki	
<b>SUMA</b>				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-11-01 środa	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 083,00 Białko ogółem [g] 56,30 Węglowodany ogółem [g] 145,10 Tłuszcz [g] 36,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 198,30 Białko ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 32,80 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	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
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,15 Białko ogółem [g] 5,47 Węglowodany ogółem [g] 14,09 Tłuszcz [g] 3,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,81 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,15 Białko ogółem [g] 4,05 Węglowodany ogółem [g] 16,40 Tłuszcz [g] 2,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,10	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
2023-11-02 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	morele i orzechy 60 g (11, 12, 13, 14, SO2,)	pasta warzywna 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]: 690,00		Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 60,00	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 253,60 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g]	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	
	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	morele i orzechy 60 g (11, 12, 13, 14, SO2,)	pasta warzywna 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]: 670,00		Waga porcji [g]: 1 160,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 520,00	
	Łatwostrawna					

2023-11-01 środa		Dieta dla położnic		SUMA
2023-11-02 czwartek	Podstawowa	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,30 Białko ogółem [g] 111,80 Węglowodany ogółem [g] 321,90 Tłuszcz [g] 69,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,80 Sól [g] 6,10	
Łatwostrawna	Podstawowa	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,40 Białko ogółem [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 333,20 Tłuszcz [g] 102,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30 Sól [g] 8,30	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-11-02 czwartek	Łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 689,50 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 25,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,80 Sól [g] 3,70		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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 253,60 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g]	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	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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	
		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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 239,20 Białko ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 25,50 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 353,70 Białko ogółem [g] 17,80 Węglowodany ogółem [g] 18,80 Tłuszcz [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 0,50	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	
	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa dębicka 80 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 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	morele i orzechy 60 g (11, 12, 13, 14, SO2),	pastawarzynna 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]: 720,00		Waga porcji [g]: 1 160,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 540,00	
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 682,70 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 23,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 3,70		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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 253,60 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g]	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	

2023-11-02 czwartek	Łatwostrawna	SUMA		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,50 Białko ogółem [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 356,00 Tłuszcz [g] 99,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,90 Sól [g] 7,40	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,20 Białko ogółem [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 242,50 Tłuszcz [g] 110,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Sól [g] 11,00	
	Dieta dla położnic	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 614,30 Białko ogółem [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 364,20 Tłuszcz [g] 95,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,50 Sól [g] 7,40	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-11-02 czwartek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 94,82 Białko ogółem [g] 4,15 Węglowodany ogółem [g] 12,76 Tłuszcz [g] 3,21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,65 Sól [g] 0,51		Wartość energetyczna[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	Wartość energetyczna[kcal] 422,67 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 54,17 Tłuszcz [g] 20,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,17 Sól [g]	Wartość energetyczna[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
	Podstawowa	Składniki ser żółty 40 g (4) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml		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 z jabłkiem 200 g (4)	jajko gotowane 60 g (2) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 610,00		Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 480,00
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 681,90 Białko ogółem [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 25,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,20 Sól [g] 2,40		Wartość energetyczna[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	Wartość energetyczna[kcal] 205,50 Białko ogółem [g] 8,30 Węglowodany ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 4,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 520,40 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 68,80 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80 Sól [g] 1,50
2023-11-03 piątek	Łatwostawna	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 z jabłkiem 200 g (4)	jajko gotowane 60 g (2) 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]: 480,00
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 675,60 Białko ogółem [g] 30,70 Węglowodany ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 2,30		Wartość energetyczna[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	Wartość energetyczna[kcal] 205,50 Białko ogółem [g] 8,30 Węglowodany ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 4,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 572,60 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 69,80 Tłuszcz [g] 23,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 1,50

2023-11-02 czwartek		Dieta dla położnic		SUMA
2023-11-03 piątek	Podstawowa	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,50 Białko ogółem [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 358,20 Tłuszcz [g] 91,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Sól [g] 8,20	
Łatwostrawna	Łatwostrawna	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,30 Białko ogółem [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 322,00 Tłuszcz [g] 87,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60 Sól [g] 6,70	
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-11-03 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt 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	kefir 200 g (4), sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	jajko gotowane 60 g (2), Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 360,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 460,00	
		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 361,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 47,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,70 <b>Sól [g]</b> 1,90	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 222,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,00 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 913,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 53,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 97,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,70 <b>Sól [g]</b> 3,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 334,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 24,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,60 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 434,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 49,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,80 <b>Sól [g]</b> 1,30	
	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 z jabłkiem 200 g (4)	jajko gotowane 60 g (2), Pomidor 100 g 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]: 480,00	
		<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>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>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 205,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 34,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,00 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 531,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 70,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,80 <b>Sól [g]</b> 1,50	
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>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>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 102,75 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,15 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,00 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 110,67 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,31 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,65 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,83 <b>Sól [g]</b> 0,31		

		SUMA
2023-11-03 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,90 Białko ogółem [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 236,00 Tłuszcz [g] 104,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Sól [g] 7,30	
	Składniki	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,00 Białko ogółem [g] 114,30 Węglowodany ogółem [g] 323,00 Tłuszcz [g] 79,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,20 Sól [g] 6,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-11-04 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 brokuly VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	banan i kefir 280 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
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 645,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 480,00	
		Wartość energetyczna [kcal] 767,90 Białko ogółem [g] 20,50 Węglowodany ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 16,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 1,40	Wartość energetyczna [kcal] 1 038,40 Białko ogółem [g] 46,60 Węglowodany ogółem [g] 151,60 Tłuszcz [g] 31,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna [kcal] 197,00 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 32,90 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna [kcal] 464,20 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 2,10		
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 zieleniną diety 300 ml (5), makaron z sosem mięsnym 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	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 795,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 480,00		
	Wartość energetyczna [kcal] 835,10 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 144,00 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 1,40	Wartość energetyczna [kcal] 970,80 Białko ogółem [g] 43,90 Węglowodany ogółem [g] 151,90 Tłuszcz [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna [kcal] 49,30 Białko ogółem [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,60 Sól [g]	Wartość energetyczna [kcal] 539,00 Białko ogółem [g] 22,70 Węglowodany ogółem [g] 78,10 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60 Sól [g] 2,30			
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4), marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4),	ziemniaczana z zieleniną diety 250 ml (5), wieprzowina z cukinią VII 300 g (4), makaron ciemny 80 g (1, 2), brokuly VII 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji	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	

		SUMA
2023-11-04 sobota	Podstawowa	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
	Łatwostrawna	Składniki
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji
		Składniki
		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
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,20 Białko ogółem [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 382,20 Tłuszcz [g] 63,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,90 Sól [g] 6,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-11-04 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 427,00 Białko ogółem [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 62,50 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 248,20 Białko ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 29,10 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 795,60 Białko ogółem [g] 43,20 Węglowodany ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 28,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,40 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 15,20 Tłuszcz [g] 11,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 433,40 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 14,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 2,20
	Dieta dla położnic	Składniki		ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) makaron z sosem mięsny m 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 XIII 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 energetyczna[kcal] [kcal] 793,70 Białko ogółem [g] 20,70 Węglowodany ogółem [g] 144,50 Tłuszcz [g] 16,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 1,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 970,80 Białko ogółem [g] 43,90 Węglowodany ogółem [g] 151,90 Tłuszcz [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 49,30 Białko ogółem [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,60 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 497,60 Białko ogółem [g] 21,20 Węglowodany ogółem [g] 78,50 Tłuszcz [g] 12,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 2,30
2023-11-05 niedziela	Podstawowa	Wartość odczywczą dla porcji 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,87 Białko ogółem [g] 4,88 Węglowodany ogółem [g] 16,88 Tłuszcz [g] 2,77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,54 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 70,43 Białko ogółem [g] 2,86 Węglowodany ogółem [g] 11,71 Tłuszcz [g] 1,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,86 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,67 Białko ogółem [g] 4,42 Węglowodany ogółem [g] 16,35 Tłuszcz [g] 2,58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,42 Sól [g] 0,48
		Składniki		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
		Waga porcji [g]: 505,00		Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 480,00

		SUMA	
2023-11-04 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 120,60</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>104,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>267,00</b> <b>Tłuszcz [g] 80,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>36,00</b> <b>Sól [g] 9,10</b>
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 311,40</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>87,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>383,10</b> <b>Tłuszcz [g] 54,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>21,40</b> <b>Sól [g] 6,00</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-11-05 niedziela	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-11-05 niedziela	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 563,10 Białko ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 72,90 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 176,10 Białko ogółem [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 155,80 Tłuszcz [g] 42,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 2,70	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 461,80 Białko ogółem [g] 16,50 Węglowodany ogółem [g] 67,10 Tłuszcz [g] 15,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 2,40	
	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,80 Białko ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 74,00 Tłuszcz [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 911,00 Białko ogółem [g] 51,10 Węglowodany ogółem [g] 139,00 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,60	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	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
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 70 g (4,) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 477,20 Białko ogółem [g] 25,70 Węglowodany ogółem [g] 53,90 Tłuszcz [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 303,70 Białko ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 870,00 Białko ogółem [g] 60,50 Węglowodany ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 31,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298,20 Białko ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 20,40 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 375,90 Białko ogółem [g] 15,30 Węglowodany ogółem [g] 48,10 Tłuszcz [g] 15,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 2,20

2023-11-05 niedziela	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,00 Białko ogółem [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 323,30 Tłuszcz [g] 81,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,20 Sól [g] 7,60
		Składniki	
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,10 Białko ogółem [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 309,90 Tłuszcz [g] 69,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Sól [g] 7,70
		Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,00 Białko ogółem [g] 128,10 Węglowodany ogółem [g] 245,10 Tłuszcz [g] 102,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,00 Sól [g] 7,90
		Składniki	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-11-05 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, sałata 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] 627,80 Białko ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 74,00 Tłuszcz [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna [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	Wartość energetyczna [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	Wartość energetyczna [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
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna [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	Wartość energetyczna [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	Wartość energetyczna [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	Wartość energetyczna [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	

2023-11-05 niedziela	Dieta dla położnic	Składniki	SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 292,40</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>109,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>321,30</b> <b>Tłuszcz [g] 69,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>31,50</b> <b>Sól [g] 7,70</b>
		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.*  
*czekoladopochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Orzechy,*
- 13 - *Soja i pochodne,*
- 14 - *Orzeszki ziemne i pochodne,*