

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 70 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 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	Kielbasa z drobiu 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4) herbata b/c 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 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
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony VII 300 ml (5) szynka gotowana VII 130 g makaron ciemny 80 g (1, 2) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4) kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4) dynia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c 250 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4) dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4) herbata z/c 250 ml	filet z drobiu gotowany 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4) herbata b/c 200 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4) dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4)		fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	koktajl truskawkowy 200 g (4)
		Wartość energetyczna: 2575.08 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Węglowodany ogółem: 394.68 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasycone: 28.90 g; Sól: 6.98 g; suma cukrów prostych: 134.01 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g;	Wartość energetyczna: 2585.97 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Węglowodany ogółem: 383.89 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasycone: 32.70 g; Sól: 6.93 g; suma cukrów prostych: 131.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g;	Wartość energetyczna: 2184.55 kcal; Białko ogółem: 137.88 g; Węglowodany ogółem: 260.33 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasycone: 34.55 g; Sól: 8.07 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Błonnik pokarmowy: 47.21 g;	Wartość energetyczna: 2534.18 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Węglowodany ogółem: 389.38 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasycone: 27.93 g; Sól: 6.95 g; suma cukrów prostych: 132.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g (4,_) melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	dżem brzoskwiowy 50 g płatki owsiane 250 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Wolowina gotowana VII 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	dżem brzoskwiowy 50 g płatki owsiane 250 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	rosół z makaronem 300 ml (5,_) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2, 4,_) kompot truskawkowy 200 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,_) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot truskawkowy 200 ml	rosół z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5,_) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2, 4,_) kompot b/c 250 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,_) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot truskawkowy 200 ml
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 100 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 80 g pomidor z cebulką 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)
	Wartość energetyczna: 2569.79 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasycone: 30.22 g; Sól: 5.74 g; suma cukrów prostych: 118.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g;	Wartość energetyczna: 2556.92 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasycone: 33.82 g; Sól: 5.72 g; suma cukrów prostych: 118.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;	Wartość energetyczna: 2333.54 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Węglowodany ogółem: 242.49 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasycone: 41.99 g; Sól: 7.69 g; suma cukrów prostych: 40.82 g; Błonnik pokarmowy: 39.53 g;	Wartość energetyczna: 2474.12 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasycone: 28.34 g; Sól: 5.64 g; suma cukrów prostych: 119.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-11-22 środa	Śniadanie	kielbasa szynkowa 70 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 70 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 70 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 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
	II ŚN		jogurt naturalny 150 g (4.) marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)		
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 250 ml (5.) łazanki z kapustą białą 230 g (1, 5, 6, 13.) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Jarzynowa VII 250 ml (5.) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4.) Ziemniaki 150 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	Salatka jarzynowa I 120 g (2, 4, 5.) szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13.) Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	salatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5.) szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13.) chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2.) sałata lodowa z papryką 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml	salatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5.) szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13.) chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	jogurt z bananem 250 g (4.)		twarożek 90 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)	jogurt z bananem 250 g (4.)
		Wartość energetyczna: 2614.82 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasycone: 32.06 g; Sól: 9.26 g; suma cukrów prostych: 138.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g;	Wartość energetyczna: 2635.05 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; Tłuszcz: 94.28 g; Kw. tł. nasycone: 38.52 g; Sól: 8.64 g; suma cukrów prostych: 125.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g;	Wartość energetyczna: 2169.67 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Węglowodany ogółem: 250.58 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasycone: 38.61 g; Sól: 8.08 g; suma cukrów prostych: 51.66 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g;	Wartość energetyczna: 2625.42 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasycone: 31.77 g; Sól: 7.89 g; suma cukrów prostych: 123.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-11-23 czwartek	<b>Śniadanie</b>	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2, ) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2, ) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2, ) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, ) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	<b>II ŚN</b>		jogurt naturalny 150 g (4, ) Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )		
	<b>Obiad</b>	pomidorowa z zacierką 300 ml (5, ) kotlet mielony 130 g (2, ) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5, ) kompot agrestowy z/c 200 ml	pomidorowa z zacierką 300 ml (5, ) pulpet gotowany diety 100 g (1, 2, ) sos szpinakowy 50 g (1, ) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5, ) kompot agrestowy z/c 200 ml	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5, ) filet z indyka gotowany 150 g Ziemniaki 150 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5, ) kompot b/c 200 ml	pomidorowa z zacierką 300 ml (5, ) pulpet gotowany diety 120 g (1, 2, ) sos szpinakowy 50 g (1, ) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5, ) kompot agrestowy z/c 200 ml
	<b>Kolacja</b>	Pasta jajeczna 120 g (2, 4, ) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 120 g (2, 4, ) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g (2, ) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	Pasta jajeczna 120 g (2, 4, ) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	<b>PN</b>	panna cotta 200 g (4, )		sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	panna cotta 200 g (4, )
	Wartość energetyczna: 2614.13 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; Tłuszcz: 117.35 g; Kw. tł. nasycone: 49.59 g; Sól: 7.45 g; suma cukrów prostych: 96.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g;	Wartość energetyczna: 2617.91 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Węglowodany ogółem: 283.68 g; Tłuszcz: 116.63 g; Kw. tł. nasycone: 52.57 g; Sól: 7.31 g; suma cukrów prostych: 94.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g;	Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Węglowodany ogółem: 249.30 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasycone: 34.78 g; Sól: 8.13 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.29 g;	Wartość energetyczna: 2622.08 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; Tłuszcz: 112.92 g; Kw. tł. nasycone: 49.14 g; Sól: 7.25 g; suma cukrów prostych: 95.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-11-24 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (4.) ogórek kiszony 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	poledwica sopočka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopočka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml	poledwica sopočka 70 g Pomidor 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
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4.) seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13.) ryba po grecku 250 g (1, 5.) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5.) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g jarzynka po grecku gotowana 120 g (5.) kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5.) ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5.) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g jarzynka po grecku gotowana 180 g (5.) kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	PD	koktajl porzeczkowy 200 g (4.)		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)	koktajl porzeczkowy 200 g (4.)
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 100 g dynia z koperkiem 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g Pestki słonecznika 15 g dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g dynia z koperkiem 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość energetyczna: 2586.13 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasycone: 30.59 g; Sól: 8.92 g; suma cukrów prostych: 117.01 g; Błonnik pokarmowy: 44.82 g;	Wartość energetyczna: 2542.00 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasycone: 29.56 g; Sól: 6.70 g; suma cukrów prostych: 116.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g;	Wartość energetyczna: 2172.82 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Węglowodany ogółem: 247.75 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasycone: 32.48 g; Sól: 10.65 g; suma cukrów prostych: 32.50 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g;	Wartość energetyczna: 2535.63 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasycone: 24.45 g; Sól: 6.77 g; suma cukrów prostych: 121.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-11-25 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7,_) kasza manna na mleku 300 g (1, 4,_) Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g (7,_) kasza manna na mleku 300 g (1, 4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa dębicka 60 g marchew tarta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (7,_) kasza manna na mleku 300 g (1, 4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jajko gotowane 60 g (2,_) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) leczo I 200 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5,_) filet drobiowy z cukinią VII 290 g ryż na sypko VII 70 g (1,_) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml
	PD	banan i kefir 280 g (4,_)		fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	banan i kefir 280 g (4,_)
	Kolacja	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,_) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,_) marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,_) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,_) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość energetyczna: 2500.72 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Węglowodany ogółem: 383.01 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasycone: 25.46 g; Sól: 7.96 g; suma cukrów prostych: 114.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g;	Wartość energetyczna: 2642.62 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Węglowodany ogółem: 397.81 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasycone: 28.23 g; Sól: 6.19 g; suma cukrów prostych: 123.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;	Wartość energetyczna: 2169.32 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Węglowodany ogółem: 248.74 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasycone: 32.13 g; Sól: 8.79 g; suma cukrów prostych: 44.12 g; Błonnik pokarmowy: 48.65 g;	Wartość energetyczna: 2477.32 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Węglowodany ogółem: 393.24 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasycone: 22.35 g; Sól: 6.13 g; suma cukrów prostych: 121.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-11-26 niedziela	Sniadanie	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4, ) kalafior VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5, ) kotlet drobiowy 120 g (1, 2, ) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5, ) filet z drobiu gotowany 120 g sos szpinakowy 100 g (1, ) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4, ) kompot z/c 200 ml	Jarzynowa VII 300 ml (5, ) filet z drobiu gotowany 150 g Ziemniaki 150 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5, ) filet z drobiu gotowany 120 g sos szpinakowy 100 g (1, ) Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g (4, ) kompot z/c 200 ml
	PD	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4, )		twarożek 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4, )
	Kolacja	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2, ) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2, ) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2, ) papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, ) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasycone: 24.98 g; Sól: 8.42 g; suma cukrów prostych: 117.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g;	Wartość energetyczna: 2443.98 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasycone: 33.70 g; Sól: 8.22 g; suma cukrów prostych: 114.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g;	Wartość energetyczna: 2197.41 kcal; Białko ogółem: 139.42 g; Węglowodany ogółem: 245.00 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.25 g; Sól: 10.30 g; suma cukrów prostych: 43.44 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g;	Wartość energetyczna: 2492.84 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 8.10 g; suma cukrów prostych: 115.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 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,*

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna[kcal],*  
*Białko ogółem - Białko ogółem,*  
*Tłuszcz - Tłuszcz,*  
*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*  
*Sól - Sól,*  
*Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*  
*Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,*  
*suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,*  
*- WW,*