

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 70 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 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 110 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 ruskie z masłem 250 g (1, 4,) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) 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 gotowna 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,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c 250 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c 250 ml	filet z drobiu gotowany 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) sałata lodowa z pomidorem 50 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: 2507.14 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasycone: 28.00 g; Sól: 6.85 g; : 34.96 Por; suma cukrów prostych: 118.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.09 g;	Wartość energetyczna: 2595.50 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasycone: 32.92 g; Sól: 6.93 g; : 35.11 Por; suma cukrów prostych: 127.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g;	Wartość energetyczna: 2176.20 kcal; Białko ogółem: 137.90 g; Węglowodany ogółem: 258.18 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasycone: 34.54 g; Sól: 8.06 g; : 21.26 Por; suma cukrów prostych: 50.60 g; Błonnik pokarmowy: 47.14 g;	Wartość energetyczna: 2516.15 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasycone: 27.67 g; Sól: 6.86 g; : 35.09 Por; suma cukrów prostych: 128.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-12-05 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 brzoskwiniowy 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 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	dżem brzoskwiniowy 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 110 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: 2579.99 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 5.76 g; : 32.84 Por; suma cukrów prostych: 119.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g;	Wartość energetyczna: 2567.12 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasycone: 34.05 g; Sól: 5.74 g; : 33.89 Por; suma cukrów prostych: 119.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;	Wartość energetyczna: 2388.64 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Węglowodany ogółem: 251.51 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kw. tł. nasycone: 43.13 g; Sól: 7.89 g; : 21.19 Por; suma cukrów prostych: 41.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g;	Wartość energetyczna: 2484.32 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.57 g; Sól: 5.66 g; : 33.87 Por; suma cukrów prostych: 120.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-12-06 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 papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 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 súpki 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	sałatka jarzynowa diety 120 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	połędwica 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	sałatka 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; : 32.67 Por; suma cukrów prostych: 138.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g;	Wartość energetyczna: 2578.00 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; Tłuszcz: 91.03 g; Kw. tł. nasycone: 37.74 g; Sól: 8.55 g; : 31.90 Por; suma cukrów prostych: 124.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;	Wartość energetyczna: 2197.22 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Węglowodany ogółem: 255.09 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasycone: 39.18 g; Sól: 8.18 g; : 21.31 Por; suma cukrów prostych: 51.89 g; Błonnik pokarmowy: 44.62 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; : 33.60 Por; suma cukrów prostych: 123.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) kakao z/c i mlekiem 220 ml (4,)	Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 220 ml (4,) połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,)	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 kakao z/c i mlekiem 220 ml (4,)
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	pomidorowa z zacierką 300 ml (5,) kotlet mielony 100 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 100 g (1, 2,) sos szpinakowy 70 g (1,) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot agrestowy z/c 200 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna 80 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 80 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 90 g (2, 4,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	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: 2514.29 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasycone: 47.19 g; Sól: 7.04 g; : 27.72 Por; suma cukrów prostych: 113.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g;	Wartość energetyczna: 2567.83 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Węglowodany ogółem: 301.71 g; Tłuszcz: 107.73 g; Kw. tł. nasycone: 51.58 g; Sól: 6.98 g; : 27.59 Por; suma cukrów prostych: 112.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 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; : 20.87 Por; suma cukrów prostych: 48.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.29 g;	Wartość energetyczna: 2576.53 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; Tłuszcz: 105.78 g; Kw. tł. nasycone: 48.78 g; Sól: 7.09 g; : 28.07 Por; suma cukrów prostych: 113.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-12-08 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
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 100 g papryka czerwona 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 buraczek plastry 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 buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)		twarożek ze szczypiorkiem 60 g papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
	Wartość energetyczna: 2576.26 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasycone: 30.77 g; Sól: 8.94 g; : 32.36 Por; suma cukrów prostych: 117.13 g; Błonnik pokarmowy: 43.16 g;	Wartość energetyczna: 2554.73 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasycone: 29.67 g; Sól: 6.88 g; : 31.44 Por; suma cukrów prostych: 120.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;	Wartość energetyczna: 2171.82 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Węglowodany ogółem: 245.65 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasycone: 32.54 g; Sól: 10.45 g; : 20.93 Por; suma cukrów prostych: 32.10 g; Błonnik pokarmowy: 37.49 g;	Wartość energetyczna: 2548.36 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasycone: 24.56 g; Sól: 6.95 g; : 31.84 Por; suma cukrów prostych: 125.49 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-12-09 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 110 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
	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 110 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
	PN	banan i kefir 280 g (4,_)		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) fasolka szpararagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	banan i kefir 280 g (4,_)
		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; : 35.15 Por; 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; : 36.79 Por; suma cukrów prostych: 123.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;	Wartość energetyczna: 2224.43 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Węglowodany ogółem: 257.76 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasycone: 33.27 g; Sól: 8.99 g; : 20.92 Por; suma cukrów prostych: 44.57 g; Błonnik pokarmowy: 50.18 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; : 36.57 Por; suma cukrów prostych: 121.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	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
	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
	PN	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,)		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) ogórek kiszony 100 g twarożek 60 g	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,)
	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; : 33.41 Por; 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; : 30.59 Por; 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; : 20.38 Por; 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; : 31.66 Por; 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,