

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	ogonówka Pomidor Chleb z masłem, sałata zielona I Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną	szynka gotowana Pomidor chleb z masłem, sałata zielona diety Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną	szynka gotowana Pomidor chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	szynka gotowana Pomidor chleb z masłem, sałata zielona XIII Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną
	II ŚN		jogurt naturalny sałata lodowa z papryką pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona		
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami diety kotlet schabowy Ziemniaki surówka z porów kompot z/c	Jarzynowa z ziemniakami diety schab w sosie potrawkowym Ziemniaki szpinak z jogurtem kompot z/c	Jarzynowa z ziemniakami diety schab gotowany Ziemniaki surówka z porów kompot b/c	Jarzynowa z ziemniakami diety schab w sosie potrawkowym Ziemniaki szpinak z jogurtem kompot z/c
	Kolacja	pieczeń wieprzowa buraczek plastry Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	poledwica sopocka buraczek plastry chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną	poledwica sopocka surówka z buraka chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	poledwica sopocka buraczek plastry chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	PN	koktajl piernikowy		twarożek z zieleniną marchew tarta pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona	koktajl piernikowy
		Wartość energetyczna: 2499.70 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasycone: 28.13 g; Sól: 7.06 g; : 32.50 Por; suma cukrów prostych: 112.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.89 g;	Wartość energetyczna: 2308.45 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasycone: 35.60 g; Sól: 7.65 g; : 29.58 Por; suma cukrów prostych: 104.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g;	Wartość energetyczna: 2234.78 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Węglowodany ogółem: 264.95 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasycone: 38.12 g; Sól: 8.05 g; : 22.14 Por; suma cukrów prostych: 51.15 g; Błonnik pokarmowy: 44.89 g;	Wartość energetyczna: 2238.15 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasycone: 30.27 g; Sól: 7.72 g; : 29.57 Por; suma cukrów prostych: 105.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	blok z indyka ogórek zielony pestki dyni Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną kakao z/c i mlekiem	blok z indyka marchew blanszowana pestki dyni chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną kakao z/c i mlekiem	blok z indyka ogórek zielony pestki dyni chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	blok z indyka marchew blanszowana pestki dyni chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną kakao z/c i mlekiem
	II ŚN		kefir pomidor z cebulką pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona		
	Obiad	pomidorowa z zacierką filet z indyka duszony I Ziemniaki buraczki z cebulką kompot z/c	pomidorowa z zacierką filet z indyka gotowany sos koperkowy Ziemniaki buraczki z jogurtem kompot z/c	pomidorowa z makaronem VII filet z indyka gotowany Ziemniaki surówka z buraka kompot b/c	pomidorowa z zacierką filet z indyka gotowany sos koperkowy Ziemniaki buraczki z jogurtem kompot z/c
	Kolacja	kielbasa szynkowa jajko gotowane papryka żółta Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	kielbasa szynkowa jajko gotowane cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną	kielbasa szynkowa papryka żółta chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	kielbasa szynkowa jajko gotowane cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	PN	koktajl truskawkowy		jajko gotowane cukinia z koperkiem pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona	koktajl truskawkowy
		Wartość energetyczna: 2370.49 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 7.88 g; : 28.96 Por; suma cukrów prostych: 116.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g;	Wartość energetyczna: 2386.50 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasycone: 35.78 g; Sól: 7.41 g; : 29.74 Por; suma cukrów prostych: 118.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g;	Wartość energetyczna: 2187.88 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Węglowodany ogółem: 250.25 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasycone: 36.79 g; Sól: 8.50 g; : 21.46 Por; suma cukrów prostych: 44.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.23 g;	Wartość energetyczna: 2377.95 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Węglowodany ogółem: 326.84 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasycone: 32.07 g; Sól: 8.42 g; : 29.87 Por; suma cukrów prostych: 119.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-12-27 środa	Śniadanie	szynka z indyka papryka zielona Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	chleb z masłem, sałata zielona diety cukinia z koperkiem herbata z/c z cytryną szynka z indyka	papryka zielona szynka z indyka chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	szynka z indyka cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	II ŚN		jogurt naturalny marchew súpki pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona		
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I pulpét w sosie pomidorowym Ryż na sypko marchewka z groszkiem kompot porzeczkowy z/c	Jarzynowa z ziemniakami diety pulpét z sosem pomidorowym diety Ryż na sypko marchewka z groszkiem kompot porzeczkowy z/c	Jarzynowa VII filet z drobiu gotowany ryż na sypko VII Sałata zielona z jogurtem kompot b/c	Jarzynowa z ziemniakami diety pulpét z sosem pomidorowym diety Ryż na sypko marchewka z groszkiem kompot porzeczkowy z/c
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem Pomidor Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	twarożek ze szczypiorkiem Pomidor chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną	twarożek ze szczypiorkiem Pomidor chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	twarożek ze szczypiorkiem Pomidor chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	PN	koktajl porzeczkowy		blok z indyka pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona ogórek kiszony	koktajl porzeczkowy
		Wartość energetyczna: 2528.37 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 6.32 g; : 31.31 Por; suma cukrów prostych: 106.61 g; Błonnik pokarmowy: 41.55 g;	Wartość energetyczna: 2381.50 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasycone: 30.34 g; Sól: 6.19 g; : 29.78 Por; suma cukrów prostych: 96.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g;	Wartość energetyczna: 2184.94 kcal; Białko ogółem: 126.87 g; Węglowodany ogółem: 271.11 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasycone: 35.17 g; Sól: 9.60 g; : 22.72 Por; suma cukrów prostych: 44.20 g; Błonnik pokarmowy: 45.63 g;	Wartość energetyczna: 2386.26 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasycone: 25.55 g; Sól: 6.14 g; : 30.87 Por; suma cukrów prostych: 98.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska ogórek kiszony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną kakao z/c i mlekiem	schab pieczony marchew mini chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną kakao z/c i mlekiem	kielbasa krakowska ogórek kiszony chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	schab pieczony marchew mini chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną kakao z/c i mlekiem
	II ŚN		sok pomidorowy fasolka szparagowa pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona		
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami gulasz wieprzowy kasza gryczana buraczki z cebulką kompot agrestowy z/c	koperkowa z zacierką potrawka drobiowa z cukinią diety kasza jęczmienna buraczki z jogurtem kompot agrestowy z/c	koperkowa z ryżem VII filet drobiowy z cukinią VII kasza gryczana surówka z buraka kompot b/c	koperkowa z zacierką potrawka drobiowa z cukinią diety kasza jęczmienna buraczki z jogurtem kompot agrestowy z/c
	Kolacja	pasta warzywna papryka czerwona Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	pasta warzywna sałata lodowa z pomidorem chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną	poledwica sopocka papryka żółta chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	pasta warzywna sałata lodowa z pomidorem chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	PN	panna cotta		jajko gotowane brokuły VII pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona	panna cotta
		Wartość energetyczna: 2635.15 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; Tłuszcz: 109.50 g; Kw. tł. nasycone: 45.30 g; Sól: 7.88 g; : 28.42 Por; suma cukrów prostych: 120.37 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g;	Wartość energetyczna: 2643.45 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; Tłuszcz: 107.80 g; Kw. tł. nasycone: 38.94 g; Sól: 5.20 g; : 29.66 Por; suma cukrów prostych: 121.14 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g;	Wartość energetyczna: 2451.67 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Węglowodany ogółem: 261.54 g; Tłuszcz: 114.64 g; Kw. tł. nasycone: 39.35 g; Sól: 11.27 g; : 21.45 Por; suma cukrów prostych: 41.58 g; Błonnik pokarmowy: 47.92 g;	Wartość energetyczna: 2617.12 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; Tłuszcz: 104.33 g; Kw. tł. nasycone: 34.70 g; Sól: 5.15 g; : 30.12 Por; suma cukrów prostych: 125.98 g; Błonnik pokarmowy: 42.70 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	ser żółty rzodkiewka, szczypiorek Chleb z masłem, sałata zielona I kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną	poledwica sopocka cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona diety kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną	poledwica sopocka rzodkiewka, szczypiorek chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	poledwica sopocka cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona XIII kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną
	II ŚN		twarożek cukinia z koperkiem pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami Kotlet rybny Ziemniaki surówka z kiszzonej kapusty kisiel z tartym jabłkiem	Krupnik z ziemniakami ryba gotowana Ziemniaki surówka z pekińskiej diety kisiel z tartym jabłkiem	Krupnik z ziemniakami ryba gotowana Ziemniaki surówka z kiszzonej kapusty woda z cytryną	Krupnik z ziemniakami ryba gotowana Ziemniaki surówka z pekińskiej diety kisiel z tartym jabłkiem
	Kolacja	jajko gotowane Pomidor Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	jajko gotowane Pomidor chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną	jajko gotowane Pomidor chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	jajko gotowane Pomidor chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	PN	koktajl z jabłkiem		kefir sałata lodowa z papryką pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona	koktajl z jabłkiem
		Wartość energetyczna: 2612.70 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Węglowodany ogółem: 359.32 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasycone: 30.49 g; Sól: 8.22 g; : 32.18 Por; suma cukrów prostych: 101.66 g; Błonnik pokarmowy: 39.45 g;	Wartość energetyczna: 2493.50 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasycone: 29.78 g; Sól: 6.76 g; : 29.86 Por; suma cukrów prostych: 101.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g;	Wartość energetyczna: 2324.21 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Tłuszcz: 106.09 g; Kw. tł. nasycone: 35.85 g; Sól: 7.50 g; : 21.01 Por; suma cukrów prostych: 34.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g;	Wartość energetyczna: 2423.20 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 6.83 g; : 29.85 Por; suma cukrów prostych: 102.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	miód kasza jaglana na mleku kiwi Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	miód kasza jaglana na mleku jabłko chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną	szynka gotowana bukiet jarzyn chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	miód kasza jaglana na mleku jabłko chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	II ŚN		jogurt naturalny marchew słupki pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona		
	Obiad	ziemniaczana z boczkiem makaron z sosem bolonese I brokuły VII kompot porzeczkowy z/c	ziemniaczana z zieleniną diety makaron z sosem mięsnym diety jarzynka gotowana kompot porzeczkowy z/c	ziemniaczana z zieleniną diety wieprzowina z cukinią VII makaron ciemny brokuły VII kompot b/c	ziemniaczana z zieleniną diety makaron z sosem mięsnym diety jarzynka gotowana kompot porzeczkowy z/c
	Kolacja	ogonówka papryka zielona Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	ogonówka buraczek plastry chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną	ogonówka papryka zielona chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	ogonówka buraczek plastry chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	PN	banan i kefir		twarożek ogórek kiszony pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona	banan i kefir
		Wartość energetyczna: 2486.89 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasycone: 24.66 g; Sól: 6.49 g; : 36.60 Por; suma cukrów prostych: 120.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g;	Wartość energetyczna: 2561.26 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Węglowodany ogółem: 411.58 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasycone: 28.82 g; Sól: 6.23 g; : 38.05 Por; suma cukrów prostych: 126.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.58 g;	Wartość energetyczna: 2166.14 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasycone: 36.52 g; Sól: 9.35 g; : 22.62 Por; suma cukrów prostych: 48.83 g; Błonnik pokarmowy: 47.78 g;	Wartość energetyczna: 2478.46 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Węglowodany ogółem: 412.50 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.34 g; Sól: 6.15 g; : 38.03 Por; suma cukrów prostych: 127.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną kakao z/c i mlekiem	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną kakao z/c i mlekiem	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną kakao z/c i mlekiem
	II ŚN		jogurt naturalny brokuły VII pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona		
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I kotlet drobiowy Ziemniaki buraczki z cebulką kompot z/c	Jarzynowa z ziemniakami diety filet z drobiu gotowany sos szpinakowy Ziemniaki buraczki z jogurtem kompot z/c	Jarzynowa VII filet z drobiu gotowany Ziemniaki surówka z buraka kompot b/c	Jarzynowa z ziemniakami diety filet z drobiu gotowany sos szpinakowy Ziemniaki buraczki z jogurtem kompot z/c
	Kolacja	blok z indyka ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	blok z indyka cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną	blok z indyka ogórek zielony chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	blok z indyka cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną
	PN	jabłko z jogurtem		twarożek marchew talarki pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona	jabłko z jogurtem
		Wartość energetyczna: 2491.94 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasycone: 25.59 g; Sól: 7.76 g; : 31.39 Por; suma cukrów prostych: 109.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g;	Wartość energetyczna: 2292.17 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasycone: 32.45 g; Sól: 7.51 g; : 28.86 Por; suma cukrów prostych: 111.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g;	Wartość energetyczna: 2216.41 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Węglowodany ogółem: 262.31 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasycone: 33.32 g; Sól: 8.20 g; : 21.81 Por; suma cukrów prostych: 45.86 g; Błonnik pokarmowy: 44.34 g;	Wartość energetyczna: 2381.72 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasycone: 34.38 g; Sól: 7.55 g; : 29.98 Por; suma cukrów prostych: 112.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g;

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,*