

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-08 poniedziałek	<p>kielbasa szynkowa 70 g pestki dyni 10 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 736.11 kcal; Białko ogółem: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 28.22 g; Kw. tł. nasycone: 12.45 g; Sól: 3.38 g; : 8.58 Por; suma cukrów prostych: 34.67 g; Błonnik pokarmowy: 7.49 g;</p>	<p>pestki dyni 10 g kielbasa szynkowa 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 737.50 kcal; Białko ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 29.85 g; Kw. tł. nasycone: 14.01 g; Sól: 3.02 g; : 8.47 Por; suma cukrów prostych: 33.90 g; Błonnik pokarmowy: 4.61 g;</p>	<p>kielbasa szynkowa 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 445.39 kcal; Białko ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 19.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.08 g; Sól: 3.01 g; : 4.32 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 8.95 g;</p>	<p>pestki dyni 10 g kielbasa szynkowa 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 727.11 kcal; Białko ogółem: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 26.97 g; Kw. tł. nasycone: 11.98 g; Sól: 3.07 g; : 8.90 Por; suma cukrów prostych: 34.43 g; Błonnik pokarmowy: 5.45 g;</p>
	II ŚN		<p>brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 305.30 kcal; Białko ogółem: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 27.76 g; Tłuszcz: 17.21 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 0.36 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 4.43 g;</p>	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-08 poniedziałek	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 927.03 kcal; Białko ogółem: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 152.61 g; Tłuszcz: 23.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.58 g; Sól: 2.20 g; : 14.02 Por; suma cukrów prostych: 53.76 g; Błonnik pokarmowy: 13.36 g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 987.43 kcal; Białko ogółem: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 167.69 g; Tłuszcz: 24.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.64 g; Sól: 2.21 g; : 15.30 Por; suma cukrów prostych: 66.20 g; Błonnik pokarmowy: 15.20 g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml szynka gotowna VII 100 g makaron ciemny 80 g surówka z porów 180 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 769.16 kcal; Białko ogółem: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 26.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.47 g; Sól: 2.59 g; : 8.15 Por; suma cukrów prostych: 25.12 g; Błonnik pokarmowy: 15.74 g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1021.47 kcal; Białko ogółem: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 174.52 g; Tłuszcz: 24.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.95 g; Sól: 2.55 g; : 15.88 Por; suma cukrów prostych: 67.85 g; Błonnik pokarmowy: 16.26 g;</p>
	Kolacja	<p>pasta z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 495.57 kcal; Białko ogółem: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 67.96 g; Tłuszcz: 15.42 g; Kw. tł. nasycone: 6.22 g; Sól: 1.35 g; : 6.08 Por; suma cukrów prostych: 12.95 g; Błonnik pokarmowy: 7.72 g;</p>	<p>pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 572.79 kcal; Białko ogółem: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 20.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.04 g; Sól: 1.42 g; : 6.47 Por; suma cukrów prostych: 12.39 g; Błonnik pokarmowy: 5.30 g;</p>	<p>ryba gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 458.97 kcal; Białko ogółem: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 47.06 g; Tłuszcz: 20.30 g; Kw. tł. nasycone: 6.49 g; Sól: 1.25 g; : 3.87 Por; suma cukrów prostych: 3.06 g; Błonnik pokarmowy: 8.76 g;</p>	<p>pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 531.39 kcal; Białko ogółem: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 16.42 g; Kw. tł. nasycone: 6.30 g; Sól: 1.38 g; : 6.46 Por; suma cukrów prostych: 12.86 g; Błonnik pokarmowy: 5.90 g;</p>

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-08 poniedziałek	PN	koktajl porzeczkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 217.50 kcal; Białko ogółem: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 37.46 g; Tłuszcz: 4.58 g; Kw. tł. nasycone: 2.23 g; Sól: 0.24 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 21.35 g; Błonnik pokarmowy: 4.94 g;		fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 240.80 kcal; Białko ogółem: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 25.81 g; Tłuszcz: 14.21 g; Kw. tł. nasycone: 5.99 g; Sól: 1.08 g; : 2.15 Por; suma cukrów prostych: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 5.48 g;	koktajl porzeczkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 217.50 kcal; Białko ogółem: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 37.46 g; Tłuszcz: 4.58 g; Kw. tł. nasycone: 2.23 g; Sól: 0.24 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 21.35 g; Błonnik pokarmowy: 4.94 g;
		Wartość energetyczna: 2376.21 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasycone: 31.48 g; Sól: 7.17 g; : 31.91 Por; suma cukrów prostych: 122.73 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g;	Wartość energetyczna: 2515.22 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasycone: 35.92 g; Sól: 6.88 g; : 33.48 Por; suma cukrów prostych: 133.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g;	Wartość energetyczna: 2219.62 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Węglowodany ogółem: 249.90 g; Tłuszcz: 97.56 g; Kw. tł. nasycone: 37.75 g; Sól: 8.29 g; : 20.74 Por; suma cukrów prostych: 50.72 g; Błonnik pokarmowy: 43.36 g;	Wartość energetyczna: 2297.47 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Węglowodany ogółem: 375.88 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 7.24 g; : 34.47 Por; suma cukrów prostych: 136.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g;
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 g pomarańcza 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 639.10 kcal; Białko ogółem: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 13.21 g; Kw. tł. nasycone: 7.42 g; Sól: 1.81 g; : 11.00 Por; suma cukrów prostych: 51.75 g; Błonnik pokarmowy: 10.57 g;	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 694.81 kcal; Białko ogółem: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 17.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.96 g; Sól: 1.82 g; : 11.56 Por; suma cukrów prostych: 53.22 g; Błonnik pokarmowy: 8.43 g;	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 442.62 kcal; Białko ogółem: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 14.35 g; Kw. tł. nasycone: 7.85 g; Sól: 2.13 g; : 5.00 Por; suma cukrów prostych: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 684.42 kcal; Białko ogółem: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 14.26 g; Kw. tł. nasycone: 7.93 g; Sól: 1.87 g; : 11.98 Por; suma cukrów prostych: 53.75 g; Błonnik pokarmowy: 9.27 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-09 wtorek	II ŚN			
			twarożek z zieloną 70 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 227.44 kcal; Białko ogółem: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 15.71 g; Tłuszcz: 11.99 g; Kw. tł. nasycone: 7.48 g; Sól: 0.24 g; : 1.41 Por; suma cukrów prostych: 2.57 g; Błonnik pokarmowy: 1.83 g;	
Obiad	Ogórkowa z ryżem 300 ml schab duszony w sosie pieczarkowym 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot truskawkowy 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 906.64 kcal; Białko ogółem: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 3.18 g; : 9.38 Por; suma cukrów prostych: 35.73 g; Błonnik pokarmowy: 13.55 g;	szpinakowa z zacierką 300 ml schab gotowany 100 g sos koperkowy 70 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot truskawkowy 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 918.33 kcal; Białko ogółem: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 32.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.45 g; : 9.60 Por; suma cukrów prostych: 36.37 g; Błonnik pokarmowy: 13.92 g;	Ogórkowa z ryżem VII 300 ml schab gotowany 120 g Ziemniaki 230 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 817.10 kcal; Białko ogółem: 59.00 g; Węglowodany ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 24.32 g; Kw. tł. nasycone: 5.87 g; Sól: 3.46 g; : 8.19 Por; suma cukrów prostych: 14.46 g; Błonnik pokarmowy: 16.56 g;	szpinakowa z zacierką 300 ml schab gotowany 100 g sos koperkowy 70 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot truskawkowy 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 918.33 kcal; Białko ogółem: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 32.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.45 g; : 9.60 Por; suma cukrów prostych: 36.37 g; Błonnik pokarmowy: 13.92 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-09 wtorek PN	<p>szynka z indyka 70 g sałatka makaronowa diety 230 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 702.16 kcal; Białko ogółem: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 22.43 g; Kw. tł. nasycone: 7.96 g; Sól: 2.60 g; : 8.27 Por; suma cukrów prostych: 18.00 g; Błonnik pokarmowy: 8.67 g;</p>	<p>szynka z indyka 50 g sałatka makaronowa diety 200 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 693.07 kcal; Białko ogółem: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 24.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.07 g; Sól: 2.25 g; : 8.25 Por; suma cukrów prostych: 16.48 g; Błonnik pokarmowy: 5.79 g;</p>	<p>szynka z indyka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 394.42 kcal; Białko ogółem: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 57.09 g; Tłuszcz: 12.77 g; Kw. tł. nasycone: 7.18 g; Sól: 2.11 g; : 4.74 Por; suma cukrów prostych: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;</p>	<p>szynka z indyka 50 g sałatka makaronowa diety 200 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 682.68 kcal; Białko ogółem: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 21.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.04 g; Sól: 2.30 g; : 8.68 Por; suma cukrów prostych: 17.01 g; Błonnik pokarmowy: 6.63 g;</p>
	<p>koktajl bananowy 170 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 210.16 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 36.25 g; Tłuszcz: 4.18 g; Kw. tł. nasycone: 2.05 g; Sól: 0.20 g; : 3.43 Por; suma cukrów prostych: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 2.07 g;</p>		<p>jajko gotowane 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 299.80 kcal; Białko ogółem: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 20.71 g; Tłuszcz: 18.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.55 g; Sól: 0.66 g; : 1.65 Por; suma cukrów prostych: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;</p>	<p>koktajl bananowy 170 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 210.16 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 36.25 g; Tłuszcz: 4.18 g; Kw. tł. nasycone: 2.05 g; Sól: 0.20 g; : 3.43 Por; suma cukrów prostych: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 2.07 g;</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2458.07 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasycone: 31.09 g; Sól: 7.79 g; : 32.08 Por; suma cukrów prostych: 128.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2516.37 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasycone: 33.18 g; Sól: 6.72 g; : 32.83 Por; suma cukrów prostych: 129.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2181.38 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Węglowodany ogółem: 254.40 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasycone: 36.93 g; Sól: 8.60 g; : 20.98 Por; suma cukrów prostych: 31.71 g; Błonnik pokarmowy: 45.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2495.59 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasycone: 29.11 g; Sól: 6.83 g; : 33.69 Por; suma cukrów prostych: 130.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g;</p>

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-10 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 572.82 kcal; Białko ogółem: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 20.50 g; Kw. tł. nasycone: 7.56 g; Sól: 1.35 g; : 7.54 Por; suma cukrów prostych: 16.48 g; Błonnik pokarmowy: 8.19 g;	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g cukinia z koperkiem 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 515.69 kcal; Białko ogółem: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 17.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.16 g; : 6.59 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml papryka zielona 130 g ogonówka 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 415.47 kcal; Białko ogółem: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 13.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.45 g; Sól: 2.10 g; : 4.87 Por; suma cukrów prostych: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 10.99 g;	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g cukinia z koperkiem 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 474.29 kcal; Białko ogółem: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 13.37 g; Kw. tł. nasycone: 6.88 g; Sól: 2.12 g; : 6.58 Por; suma cukrów prostych: 14.53 g; Błonnik pokarmowy: 4.87 g;
		II ŚN	jogurt naturalny 150 g marchew súpki 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 256.40 kcal; Białko ogółem: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 31.15 g; Tłuszcz: 11.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.35 g; Sól: 0.59 g; : 2.55 Por; suma cukrów prostych: 12.49 g; Błonnik pokarmowy: 5.30 g;		

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-10 środa	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml gotówki w sosie pomidorowym I 350 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1129.05 kcal; Białko ogółem: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 179.29 g; Tłuszcz: 31.68 g; Kw. tł. nasycone: 14.02 g; Sól: 2.36 g; : 15.63 Por; suma cukrów prostych: 62.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 200 g Ryż na sypko 100 g marchewka z groszkiem 150 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1204.91 kcal; Białko ogółem: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 167.55 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasycone: 8.51 g; Sól: 2.66 g; : 14.62 Por; suma cukrów prostych: 59.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g;	Jarzynowa VII 300 ml filet z drobiu gotowany 120 g ryż na sypko VII 100 g Sałata zielona z jogurtem 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 821.08 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 20.60 g; Kw. tł. nasycone: 5.06 g; Sól: 2.37 g; : 8.88 Por; suma cukrów prostych: 14.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.34 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 200 g Ryż na sypko 120 g marchewka z groszkiem 150 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1265.78 kcal; Białko ogółem: 45.99 g; Węglowodany ogółem: 178.07 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.64 g; Sól: 2.66 g; : 15.64 Por; suma cukrów prostych: 59.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.90 g;
		twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 513.89 kcal; Białko ogółem: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 14.79 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 1.25 g; : 6.62 Por; suma cukrów prostych: 17.59 g; Błonnik pokarmowy: 6.89 g;	twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 539.39 kcal; Białko ogółem: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 17.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.79 g; Sól: 1.24 g; : 6.90 Por; suma cukrów prostych: 16.22 g; Błonnik pokarmowy: 4.23 g;	twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 120 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 432.65 kcal; Białko ogółem: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 57.65 g; Tłuszcz: 14.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.57 g; Sól: 1.18 g; : 4.85 Por; suma cukrów prostych: 8.46 g; Błonnik pokarmowy: 9.91 g;	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 524.69 kcal; Białko ogółem: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 14.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 1.23 g; : 6.98 Por; suma cukrów prostych: 17.35 g; Błonnik pokarmowy: 4.85 g;
	Kolacja				

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-10 środa	PN	koktajl truskawkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;		blok z indyka 70 g pieczywo chrupkie, masło i salata zielona 40 g ogórek kiszony 100 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 239.60 kcal; Białko ogółem: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 13.38 g; Tłuszcz: 15.22 g; Kw. tł. nasycone: 7.33 g; Sól: 3.30 g; : 1.15 Por; suma cukrów prostych: 0.19 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;	koktajl truskawkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;
		Wartość energetyczna: 2424.25 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasycone: 32.41 g; Sól: 5.20 g; : 32.96 Por; suma cukrów prostych: 117.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g;	Wartość energetyczna: 2468.50 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasycone: 31.13 g; Sól: 6.30 g; : 31.29 Por; suma cukrów prostych: 110.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g;	Wartość energetyczna: 2165.19 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasycone: 35.76 g; Sól: 9.55 g; : 22.30 Por; suma cukrów prostych: 44.07 g; Błonnik pokarmowy: 45.02 g;	Wartość energetyczna: 2473.26 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasycone: 26.34 g; Sól: 6.25 g; : 32.38 Por; suma cukrów prostych: 111.96 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g;
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 657.30 kcal; Białko ogółem: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 25.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.06 g; Sól: 4.49 g; : 7.31 Por; suma cukrów prostych: 27.23 g; Błonnik pokarmowy: 5.77 g;	schab pieczony 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, salata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 665.15 kcal; Białko ogółem: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 20.19 g; Kw. tł. nasycone: 11.51 g; Sól: 1.53 g; : 8.08 Por; suma cukrów prostych: 31.37 g; Błonnik pokarmowy: 6.26 g;	kielbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 590.62 kcal; Białko ogółem: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 56.03 g; Tłuszcz: 29.01 g; Kw. tł. nasycone: 12.93 g; Sól: 4.96 g; : 4.64 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	schab pieczony 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, salata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 629.33 kcal; Białko ogółem: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 16.78 g; Kw. tł. nasycone: 9.30 g; Sól: 1.47 g; : 8.36 Por; suma cukrów prostych: 34.56 g; Błonnik pokarmowy: 5.99 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-11 czwartek	II ŚN			
			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 240.80 kcal; Białko ogółem: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 25.81 g; Tłuszcz: 14.21 g; Kw. tł. nasycone: 5.99 g; Sól: 1.08 g; : 2.15 Por; suma cukrów prostych: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 5.48 g;	
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 200 ml gulasz wieprzowy 170 g kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.09 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Węglowodany ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 33.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 2.01 g; : 11.56 Por; suma cukrów prostych: 48.03 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g;	koperkowa z zacierką 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 250 g kasza jęczmienna 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 952.43 kcal; Białko ogółem: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 145.20 g; Tłuszcz: 26.93 g; Kw. tł. nasycone: 3.62 g; Sól: 2.42 g; : 12.64 Por; suma cukrów prostych: 47.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g;	koperkowa z ryżem VII 300 ml filet drobiowy z cukinią VII 250 g kasza gryczana 120 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 849.83 kcal; Białko ogółem: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 33.54 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 2.83 g; : 8.33 Por; suma cukrów prostych: 22.82 g; Błonnik pokarmowy: 17.20 g;	koperkowa z zacierką 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 989.78 kcal; Białko ogółem: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 146.26 g; Tłuszcz: 29.29 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 2.44 g; : 12.71 Por; suma cukrów prostych: 48.09 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-11 czwartek PN	<p>kolacja</p> <p> pasta warzywna 90 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml </p> <p> Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 591.32 kcal; Białko ogółem: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 25.22 g; Kw. tł. nasycone: 7.06 g; Sól: 1.27 g; : 7.22 Por; suma cukrów prostych: 21.79 g; Błonnik pokarmowy: 12.81 g; </p>	<p> pasta warzywna 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml </p> <p> Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 695.11 kcal; Białko ogółem: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 35.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.20 g; Sól: 1.31 g; : 7.40 Por; suma cukrów prostych: 18.47 g; Błonnik pokarmowy: 10.11 g; </p>	<p> poledwica sopocka 50 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml </p> <p> Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 415.12 kcal; Białko ogółem: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 59.18 g; Tłuszcz: 13.96 g; Kw. tł. nasycone: 7.70 g; Sól: 1.93 g; : 4.89 Por; suma cukrów prostych: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g; </p>	<p> pasta warzywna 120 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml </p> <p> Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 697.69 kcal; Białko ogółem: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 1.30 g; : 7.57 Por; suma cukrów prostych: 20.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.87 g; </p>
	<p>morele i orzechy 60 g</p> <p> Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 253.60 kcal; Białko ogółem: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 32.48 g; Tłuszcz: 12.54 g; Kw. tł. nasycone: 1.33 g; Sól: 0.01 g; : 2.72 Por; suma cukrów prostych: 12.80 g; Błonnik pokarmowy: 5.42 g; </p>	<p> jajko gotowane 60 g brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g </p> <p> Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 355.30 kcal; Białko ogółem: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 19.06 g; Tłuszcz: 23.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 0.47 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 3.34 g; Błonnik pokarmowy: 4.43 g; </p>	<p>morele i orzechy 60 g</p> <p> Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 253.60 kcal; Białko ogółem: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 32.48 g; Tłuszcz: 12.54 g; Kw. tł. nasycone: 1.33 g; Sól: 0.01 g; : 2.72 Por; suma cukrów prostych: 12.80 g; Błonnik pokarmowy: 5.42 g; </p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2533.31 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kw. tł. nasycone: 31.80 g; Sól: 7.77 g; : 28.80 Por; suma cukrów prostych: 109.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2566.28 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasycone: 26.67 g; Sól: 5.26 g; : 30.84 Por; suma cukrów prostych: 110.06 g; Błonnik pokarmowy: 40.15 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2570.40 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kw. tł. nasycone: 22.17 g; Sól: 5.22 g; : 31.37 Por; suma cukrów prostych: 115.65 g; Błonnik pokarmowy: 42.00 g;</p>

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	ser żółty 40 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 681.92 kcal; Białko ogółem: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 25.79 g; Kw. tł. nasycone: 15.21 g; Sól: 2.44 g; : 8.13 Por; suma cukrów prostych: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 6.89 g;	poledwica sopocka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 675.56 kcal; Białko ogółem: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 21.93 g; Kw. tł. nasycone: 12.28 g; Sól: 2.28 g; : 8.73 Por; suma cukrów prostych: 33.84 g; Błonnik pokarmowy: 4.44 g;	poledwica sopocka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 388.72 kcal; Białko ogółem: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 52.11 g; Tłuszcz: 13.26 g; Kw. tł. nasycone: 7.26 g; Sól: 1.99 g; : 4.31 Por; suma cukrów prostych: 3.29 g; Błonnik pokarmowy: 9.52 g;	poledwica sopocka 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 646.66 kcal; Białko ogółem: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 18.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 2.39 g; : 8.73 Por; suma cukrów prostych: 34.31 g; Błonnik pokarmowy: 5.04 g;
		II ŚN	twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 224.07 kcal; Białko ogółem: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 17.45 g; Tłuszcz: 12.09 g; Kw. tł. nasycone: 6.98 g; Sól: 0.16 g; : 1.51 Por; suma cukrów prostych: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 2.30 g;		

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-12 piątek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml Kotlet rybny 140 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1194.66 kcal; Białko ogółem: 48.46 g; Węglowodany ogółem: 167.42 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasycone: 4.20 g; Sól: 4.05 g; : 14.52 Por; suma cukrów prostych: 40.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g;	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1029.62 kcal; Białko ogółem: 54.03 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 37.19 g; Kw. tł. nasycone: 3.69 g; Sól: 2.73 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 913.35 kcal; Białko ogółem: 53.95 g; Węglowodany ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 37.24 g; Kw. tł. nasycone: 3.68 g; Sól: 3.62 g; : 8.32 Por; suma cukrów prostych: 10.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.26 g;	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1029.62 kcal; Białko ogółem: 54.03 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 37.19 g; Kw. tł. nasycone: 3.69 g; Sól: 2.73 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;
	Kolacja	jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 520.42 kcal; Białko ogółem: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 19.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 1.48 g; : 6.30 Por; suma cukrów prostych: 14.32 g; Błonnik pokarmowy: 6.79 g;	jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 572.62 kcal; Białko ogółem: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 23.71 g; Kw. tł. nasycone: 11.56 g; Sól: 1.50 g; : 6.67 Por; suma cukrów prostych: 13.61 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;	jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VIII 110 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 462.07 kcal; Białko ogółem: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 54.32 g; Tłuszcz: 20.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 1.44 g; : 4.56 Por; suma cukrów prostych: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 9.59 g;	jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 531.22 kcal; Białko ogółem: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 19.68 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 1.46 g; : 6.66 Por; suma cukrów prostych: 14.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-12 piątek	PN	koktajl z jabłkiem 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 215.70 kcal; Białko ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 35.62 g; Tłuszcz: 4.81 g; Kw. tł. nasycone: 2.26 g; Sól: 0.25 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 14.67 g; Błonnik pokarmowy: 3.09 g;		kefir 200 g sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 336.00 kcal; Białko ogółem: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 24.45 g; Tłuszcz: 22.87 g; Kw. tł. nasycone: 8.61 g; Sól: 0.30 g; : 2.31 Por; suma cukrów prostych: 10.11 g; Błonnik pokarmowy: 2.50 g;	koktajl z jabłkiem 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 215.70 kcal; Białko ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 35.62 g; Tłuszcz: 4.81 g; Kw. tł. nasycone: 2.26 g; Sól: 0.25 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 14.67 g; Błonnik pokarmowy: 3.09 g;
		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;
2024-01-13 sobota	Śniadanie	miód 25 g kasza jaglana na mleku 300 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 767.87 kcal; Białko ogółem: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 138.81 g; Tłuszcz: 16.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.11 g; Sól: 1.41 g; : 13.07 Por; suma cukrów prostych: 33.41 g; Błonnik pokarmowy: 8.97 g;	miód 25 g kasza jaglana na mleku 300 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 835.07 kcal; Białko ogółem: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 20.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.79 g; Sól: 1.43 g; : 13.74 Por; suma cukrów prostych: 38.15 g; Błonnik pokarmowy: 7.23 g;	szynka gotowana 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 427.02 kcal; Białko ogółem: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 62.47 g; Tłuszcz: 13.99 g; Kw. tł. nasycone: 7.74 g; Sól: 2.54 g; : 5.00 Por; suma cukrów prostych: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	miód 25 g kasza jaglana na mleku 300 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 793.67 kcal; Białko ogółem: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 144.50 g; Tłuszcz: 16.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.05 g; Sól: 1.39 g; : 13.73 Por; suma cukrów prostych: 38.62 g; Błonnik pokarmowy: 7.83 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-13 sobota	II ŚN			jogurt naturalny 150 g marchew słupek 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 256.40 kcal; Białko ogółem: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 31.15 g; Tłuszcz: 11.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.35 g; Sól: 0.59 g; : 2.55 Por; suma cukrów prostych: 12.49 g; Błonnik pokarmowy: 5.30 g;	
	Obiad	ziemniaczana z boczkiem 300 ml makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1038.40 kcal; Białko ogółem: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 151.56 g; Tłuszcz: 31.11 g; Kw. tł. nasycone: 6.12 g; Sól: 2.75 g; : 13.43 Por; suma cukrów prostych: 39.63 g; Błonnik pokarmowy: 17.35 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 970.77 kcal; Białko ogółem: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 151.87 g; Tłuszcz: 24.91 g; Kw. tł. nasycone: 4.93 g; Sól: 2.29 g; : 13.43 Por; suma cukrów prostych: 37.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 250 ml wieprzowina z cukinią VII 300 g makaron ciemny 90 g brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 819.49 kcal; Białko ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 29.58 g; Kw. tł. nasycone: 6.05 g; Sól: 1.93 g; : 8.57 Por; suma cukrów prostych: 21.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.09 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 970.77 kcal; Białko ogółem: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 151.87 g; Tłuszcz: 24.91 g; Kw. tł. nasycone: 4.93 g; Sól: 2.29 g; : 13.43 Por; suma cukrów prostych: 37.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-13 sobota PN	<p>ogonówka 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 464.22 kcal; Białko ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 12.82 g; Kw. tł. nasycone: 6.91 g; Sól: 2.14 g; : 6.46 Por; suma cukrów prostych: 16.12 g; Błonnik pokarmowy: 7.59 g;</p>	<p>ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 539.02 kcal; Białko ogółem: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 16.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.58 g; Sól: 2.32 g; : 7.24 Por; suma cukrów prostych: 19.78 g; Błonnik pokarmowy: 5.81 g;</p>	<p>ogonówka 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 445.22 kcal; Białko ogółem: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 61.43 g; Tłuszcz: 15.08 g; Kw. tł. nasycone: 8.17 g; Sól: 2.36 g; : 5.11 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;</p>	<p>ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 497.62 kcal; Białko ogółem: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 12.37 g; Kw. tł. nasycone: 6.84 g; Sól: 2.28 g; : 7.23 Por; suma cukrów prostych: 20.25 g; Błonnik pokarmowy: 6.41 g;</p>
	<p>banan i kefir 280 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.40 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 4.36 g; Kw. tł. nasycone: 2.52 g; Sól: 0.19 g; : 3.64 Por; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 2.04 g;</p>		<p>twarożek 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 218.00 kcal; Białko ogółem: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 15.53 g; Tłuszcz: 11.53 g; Kw. tł. nasycone: 7.22 g; Sól: 1.92 g; : 1.39 Por; suma cukrów prostych: 2.11 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;</p>	<p>banan i kefir 280 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.40 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 4.36 g; Kw. tł. nasycone: 2.52 g; Sól: 0.19 g; : 3.64 Por; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 2.04 g;</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 504.78 kcal; Białko ogółem: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 58.42 g; Tłuszcz: 20.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.16 g; Sól: 2.15 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 10.58 g;	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 727.36 kcal; Białko ogółem: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 27.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 2.25 g; : 8.66 Por; suma cukrów prostych: 29.72 g; Błonnik pokarmowy: 5.28 g;
				jogurt naturalny 150 g brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 305.30 kcal; Białko ogółem: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 27.76 g; Tłuszcz: 17.21 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 0.36 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 4.43 g;	
	II ŚN				

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-14 niedziela	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1176.06 kcal; Białko ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 155.75 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasycone: 8.44 g; Sól: 2.71 g; : 13.67 Por; suma cukrów prostych: 42.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 910.96 kcal; Białko ogółem: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 20.56 g; Kw. tł. nasycone: 8.68 g; Sól: 2.60 g; : 12.17 Por; suma cukrów prostych: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml schab gotowany 120 g Ziemniaki 150 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 869.97 kcal; Białko ogółem: 60.54 g; Węglowodany ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 31.34 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 2.45 g; : 7.82 Por; suma cukrów prostych: 22.63 g; Błonnik pokarmowy: 17.47 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 968.32 kcal; Białko ogółem: 52.32 g; Węglowodany ogółem: 150.43 g; Tłuszcz: 21.50 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 2.62 g; : 13.23 Por; suma cukrów prostych: 47.28 g; Błonnik pokarmowy: 18.67 g;</p>
	Kolacja	<p>blok z indyka 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 461.82 kcal; Białko ogółem: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 15.54 g; Kw. tł. nasycone: 7.34 g; Sól: 2.38 g; : 6.10 Por; suma cukrów prostych: 13.02 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;</p>	<p>blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 531.29 kcal; Białko ogółem: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 69.37 g; Tłuszcz: 20.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.38 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;</p>	<p>blok z indyka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 403.47 kcal; Białko ogółem: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 52.58 g; Tłuszcz: 16.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.85 g; Sól: 2.33 g; : 4.36 Por; suma cukrów prostych: 3.99 g; Błonnik pokarmowy: 8.89 g;</p>	<p>blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 531.29 kcal; Białko ogółem: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 69.37 g; Tłuszcz: 20.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.38 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;</p>

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-14 niedziela	PN	jabłko z jogurtem 270 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 165.00 kcal; Białko ogółem: 7.05 g; Węglowodany ogółem: 27.45 g; Tłuszcz: 3.60 g; Kw. tł. nasycone: 1.85 g; Sól: 0.25 g; : 2.40 Por; suma cukrów prostych: 20.85 g; Błonnik pokarmowy: 3.00 g;		twarożek 50 g marchew talarki 100 g pieczywo chrupkie, masło i salata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 225.80 kcal; Białko ogółem: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 21.96 g; Tłuszcz: 11.16 g; Kw. tł. nasycone: 6.95 g; Sól: 0.36 g; : 1.75 Por; suma cukrów prostych: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;	jabłko z jogurtem 270 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 165.00 kcal; Białko ogółem: 7.05 g; Węglowodany ogółem: 27.45 g; Tłuszcz: 3.60 g; Kw. tł. nasycone: 1.85 g; Sól: 0.25 g; : 2.40 Por; suma cukrów prostych: 20.85 g; Błonnik pokarmowy: 3.00 g;
		Wartość energetyczna: 2478.04 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 7.56 g; : 30.46 Por; suma cukrów prostych: 106.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g;	Wartość energetyczna: 2334.61 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasycone: 33.09 g; Sól: 7.47 g; : 29.76 Por; suma cukrów prostych: 111.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g;	Wartość energetyczna: 2309.32 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Węglowodany ogółem: 255.96 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kw. tł. nasycone: 38.42 g; Sól: 7.66 g; : 21.02 Por; suma cukrów prostych: 48.62 g; Błonnik pokarmowy: 45.95 g;	Wartość energetyczna: 2391.97 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasycone: 33.39 g; Sól: 7.49 g; : 30.82 Por; suma cukrów prostych: 111.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 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,