

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 70 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 581.90 kcal; Białko ogółem: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 15.86 g; Kw. tł. nasycone: 8.36 g; Sól: 2.75 g; : 7.79 Por; suma cukrów prostych: 33.78 g; Błonnik pokarmowy: 7.13 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 626.75 kcal; Białko ogółem: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 19.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.85 g; Sól: 2.77 g; : 8.13 Por; suma cukrów prostych: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;	Kielbasa z drobiu 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 408.31 kcal; Białko ogółem: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 54.30 g; Tłuszcz: 13.56 g; Kw. tł. nasycone: 6.97 g; Sól: 2.57 g; : 4.46 Por; suma cukrów prostych: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 10.39 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 588.80 kcal; Białko ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 15.69 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 2.74 g; : 8.12 Por; suma cukrów prostych: 33.76 g; Błonnik pokarmowy: 4.46 g;
		brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4,_) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) 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 łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-15 poniedziałek	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g</p> <p>Sos waniliowy 100 g (4,)</p> <p>kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1100.43 kcal; Białko ogółem: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 187.84 g; Tłuszcz: 33.86 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 2.23 g; : 16.96 Por; suma cukrów prostych: 78.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g</p> <p>Sos waniliowy 100 g (4,)</p> <p>kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1040.93 kcal; Białko ogółem: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 180.16 g; Tłuszcz: 31.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 2.23 g; : 16.56 Por; suma cukrów prostych: 77.52 g; Błonnik pokarmowy: 15.04 g;</p>	<p>Barszcz czerwony VII 300 ml (5,)</p> <p>szynka gotowna VII 110 g</p> <p>ryż na sypko VII 100 g (1,)</p> <p>surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,)</p> <p>kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 823.17 kcal; Białko ogółem: 47.21 g; Węglowodany ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 21.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.56 g; Sól: 2.68 g; : 9.83 Por; suma cukrów prostych: 25.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g</p> <p>Sos waniliowy 100 g (4,)</p> <p>kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1040.93 kcal; Białko ogółem: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 180.16 g; Tłuszcz: 31.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 2.23 g; : 16.56 Por; suma cukrów prostych: 77.52 g; Błonnik pokarmowy: 15.04 g;</p>
		Kolacja	<p>pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,)</p> <p>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt</p> <p>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,)</p> <p>herbata z/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 579.51 kcal; Białko ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 63.74 g; Tłuszcz: 24.52 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 1.28 g; : 5.70 Por; suma cukrów prostych: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 7.27 g;</p>	<p>pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,)</p> <p>sałata lodowa z pomidorem 50 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,)</p> <p>herbata z/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 709.32 kcal; Białko ogółem: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 34.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 1.39 g; : 6.61 Por; suma cukrów prostych: 13.00 g; Błonnik pokarmowy: 5.32 g;</p>	<p>filet z drobiu gotowany 70 g</p> <p>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,)</p> <p>herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 441.12 kcal; Białko ogółem: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 51.57 g; Tłuszcz: 12.61 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 1.26 g; : 4.25 Por; suma cukrów prostych: 3.29 g; Błonnik pokarmowy: 9.52 g;</p>

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-15 poniedziałek	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4.) 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;	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) 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 truskawkowy 200 g (4.) 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: 2470.34 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasycone: 29.63 g; Sól: 6.49 g; : 33.64 Por; suma cukrów prostych: 145.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g;	Wartość energetyczna: 2585.50 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasycone: 34.72 g; Sól: 6.63 g; : 34.48 Por; suma cukrów prostych: 144.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g;	Wartość energetyczna: 2218.70 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Węglowodany ogółem: 280.43 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasycone: 32.94 g; Sól: 7.94 g; : 22.94 Por; suma cukrów prostych: 51.11 g; Błonnik pokarmowy: 52.45 g;	Wartość energetyczna: 2506.15 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasycone: 29.47 g; Sól: 6.56 g; : 34.46 Por; suma cukrów prostych: 145.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g;	
2024-01-16 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 756.92 kcal; Białko ogółem: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 17.19 g; Kw. tł. nasycone: 8.71 g; Sól: 1.42 g; : 12.58 Por; suma cukrów prostych: 46.69 g; Błonnik pokarmowy: 10.40 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 809.62 kcal; Białko ogółem: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 21.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.45 g; Sól: 1.44 g; : 12.95 Por; suma cukrów prostych: 44.48 g; Błonnik pokarmowy: 7.81 g;	Wołowina gotowana VII 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 431.07 kcal; Białko ogółem: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 51.52 g; Tłuszcz: 14.44 g; Kw. tł. nasycone: 8.04 g; Sól: 3.03 g; : 4.26 Por; suma cukrów prostych: 2.49 g; Błonnik pokarmowy: 8.89 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 768.22 kcal; Białko ogółem: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 137.77 g; Tłuszcz: 17.06 g; Kw. tł. nasycone: 8.71 g; Sól: 1.40 g; : 12.94 Por; suma cukrów prostych: 44.95 g; Błonnik pokarmowy: 8.41 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-16 wtorek	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 253.80 kcal; Białko ogółem: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 28.21 g; Tłuszcz: 11.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.36 g; Sól: 0.39 g; : 2.35 Por; suma cukrów prostych: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;	
	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1081.21 kcal; Białko ogółem: 55.49 g; Węglowodany ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.86 g; Sól: 2.85 g; : 10.45 Por; suma cukrów prostych: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 14.07 g;	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot truskawkowy 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 962.86 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 2.79 g; : 10.76 Por; suma cukrów prostych: 43.26 g; Błonnik pokarmowy: 12.39 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 949.21 kcal; Białko ogółem: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 2.83 g; : 8.51 Por; suma cukrów prostych: 20.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.63 g;	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot truskawkowy 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 962.86 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 2.79 g; : 10.76 Por; suma cukrów prostych: 43.26 g; Błonnik pokarmowy: 12.39 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-16 wtorek PN	<p>twarożek ze szczypiorkiem 80 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 499.46 kcal; Białko ogółem: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 14.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.07 g; Sól: 1.21 g; : 6.49 Por; suma cukrów prostych: 17.38 g; Błonnik pokarmowy: 6.99 g;</p>	<p>twarożek z zieleniną 80 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 552.13 kcal; Białko ogółem: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 18.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 1.23 g; : 6.86 Por; suma cukrów prostych: 16.65 g; Błonnik pokarmowy: 4.42 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 477.11 kcal; Białko ogółem: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 57.55 g; Tłuszcz: 19.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 1.18 g; : 4.83 Por; suma cukrów prostych: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 9.84 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 537.54 kcal; Białko ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 15.63 g; Kw. tł. nasycone: 8.62 g; Sól: 1.22 g; : 6.94 Por; suma cukrów prostych: 17.76 g; Błonnik pokarmowy: 5.05 g;</p>
	<p>koktajl z jabłkiem 200 g (4,)</p> <p>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;</p>	<p>jajko gotowane 60 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 277.45 kcal; Białko ogółem: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 13.96 g; Tłuszcz: 18.49 g; Kw. tł. nasycone: 8.55 g; Sól: 0.46 g; : 1.24 Por; suma cukrów prostych: 0.99 g; Błonnik pokarmowy: 2.11 g;</p>	<p>koktajl z jabłkiem 200 g (4,)</p> <p>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;</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2553.29 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasycone: 29.90 g; Sól: 5.73 g; : 32.75 Por; suma cukrów prostych: 118.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2540.31 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasycone: 33.50 g; Sól: 5.71 g; : 33.80 Por; suma cukrów prostych: 119.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-17 środa	Śniadanie	kielbasa krakowska 50 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 24.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 2.53 g; : 7.99 Por; suma cukrów prostych: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 7.13 g;	kielbasa szynkowa 50 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 678.52 kcal; Białko ogółem: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 23.82 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 2.94 g; : 8.87 Por; suma cukrów prostych: 34.19 g; Błonnik pokarmowy: 5.51 g;	kielbasa szynkowa 70 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 473.67 kcal; Białko ogółem: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 59.16 g; Tłuszcz: 19.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 3.11 g; : 4.94 Por; suma cukrów prostych: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 10.39 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 656.92 kcal; Białko ogółem: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 20.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 3.19 g; : 8.90 Por; suma cukrów prostych: 34.66 g; Błonnik pokarmowy: 6.11 g;
		II ŚN	jogurt naturalny 150 g (4,_) marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 249.80 kcal; Białko ogółem: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 29.41 g; Tłuszcz: 11.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.34 g; Sól: 0.55 g; : 2.45 Por; suma cukrów prostych: 11.49 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;		

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-17 środa	Obiad	<p>kalafiorowa z ziemniakami I 250 ml (5,)</p> <p>łazanki z kapustą białą 230 g (1, 5, 6, 13,)</p> <p>jabłko 150 g</p> <p>kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 954.90 kcal; Białko ogółem: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 144.08 g; Tłuszcz: 28.78 g; Kw. tł. nasycone: 6.35 g; Sól: 3.85 g; : 12.57 Por; suma cukrów prostych: 53.70 g; Błonnik pokarmowy: 18.64 g;</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5,)</p> <p>potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,)</p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 110 g (4,)</p> <p>kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 864.36 kcal; Białko ogółem: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 27.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 2.04 g; : 10.44 Por; suma cukrów prostych: 41.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.96 g;</p>	<p>Jarzynowa VII 250 ml (5,)</p> <p>wieprzowina z cukinią VII 300 g (4,)</p> <p>Ziemniaki 150 g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 110 g (4,)</p> <p>kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 732.48 kcal; Białko ogółem: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 24.27 g; Kw. tł. nasycone: 6.88 g; Sól: 2.01 g; : 7.80 Por; suma cukrów prostych: 23.23 g; Błonnik pokarmowy: 17.56 g;</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5,)</p> <p>potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,)</p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 110 g (4,)</p> <p>kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 864.36 kcal; Białko ogółem: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 27.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 2.04 g; : 10.44 Por; suma cukrów prostych: 41.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.96 g;</p>
	Kolacja	<p>Salatka jarzynowa I 120 g (2, 4, 5,)</p> <p>szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13,)</p> <p>Chleb z masłem, salata zielona I 110 g (1, 4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 727.02 kcal; Białko ogółem: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 35.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.42 g; Sól: 2.46 g; : 7.53 Por; suma cukrów prostych: 18.00 g; Błonnik pokarmowy: 9.33 g;</p>	<p>salatka jarzynowa diety 120 g (2, 4, 5,)</p> <p>szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13,)</p> <p>chleb z masłem, salata zielona diety 120 g (4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 683.32 kcal; Białko ogółem: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 27.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 2.27 g; : 8.13 Por; suma cukrów prostych: 16.66 g; Błonnik pokarmowy: 6.21 g;</p>	<p>poledwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2,)</p> <p>salata lodowa z papryką 50 g</p> <p>chleb z masłem, salata zielona VII 110 g (1, 4,)</p> <p>herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 476.67 kcal; Białko ogółem: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 53.26 g; Tłuszcz: 21.84 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 2.31 g; : 4.42 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.91 g;</p>	<p>salatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,)</p> <p>szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,)</p> <p>chleb z masłem, salata zielona XIII 120 g (4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 707.27 kcal; Białko ogółem: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 26.98 g; Kw. tł. nasycone: 9.98 g; Sól: 2.48 g; : 8.59 Por; suma cukrów prostych: 18.59 g; Błonnik pokarmowy: 7.62 g;</p>

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-17 środa PN	jogurt z bananem 250 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.10 kcal; Białko ogółem: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 39.85 g; Tłuszcz: 3.39 g; Kw. tł. nasycone: 1.95 g; Sól: 0.24 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 31.26 g; Błonnik pokarmowy: 2.21 g;	twarożek 90 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 264.60 kcal; Białko ogółem: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 18.84 g; Tłuszcz: 13.04 g; Kw. tł. nasycone: 8.08 g; Sól: 0.21 g; : 1.71 Por; suma cukrów prostych: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 2.18 g;	jogurt z bananem 250 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.10 kcal; Białko ogółem: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 39.85 g; Tłuszcz: 3.39 g; Kw. tł. nasycone: 1.95 g; Sól: 0.24 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 31.26 g; Błonnik pokarmowy: 2.21 g;	
	Wartość energetyczna: 2561.68 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasycone: 29.26 g; Sól: 9.07 g; : 31.85 Por; suma cukrów prostych: 138.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g;	Wartość energetyczna: 2442.30 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasycone: 36.03 g; Sól: 7.49 g; : 31.20 Por; suma cukrów prostych: 123.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 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: 2444.65 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasycone: 31.85 g; Sól: 7.95 g; : 31.69 Por; suma cukrów prostych: 125.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;
2024-01-18 czwartek Śniadanie	połędwica drobiowa 60 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 kakao z/c i mlekiem 220 ml (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 567.61 kcal; Białko ogółem: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 14.77 g; Kw. tł. nasycone: 8.40 g; Sól: 2.40 g; : 7.98 Por; suma cukrów prostych: 30.43 g; Błonnik pokarmowy: 6.24 g;	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,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 593.80 kcal; Białko ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 17.67 g; Kw. tł. nasycone: 10.45 g; Sól: 2.31 g; : 8.02 Por; suma cukrów prostych: 30.96 g; Błonnik pokarmowy: 4.06 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 353.92 kcal; Białko ogółem: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 48.01 g; Tłuszcz: 10.70 g; Kw. tł. nasycone: 5.94 g; Sól: 2.23 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 3.76 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;	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,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 583.41 kcal; Białko ogółem: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 14.79 g; Kw. tł. nasycone: 8.42 g; Sól: 2.37 g; : 8.44 Por; suma cukrów prostych: 31.49 g; Błonnik pokarmowy: 4.90 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
II ŚN	<p>jogurt naturalny 150 g (4.) Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 235.80 kcal; Białko ogółem: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 24.81 g; Tłuszcz: 11.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.35 g; Sól: 0.36 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.29 g; Błonnik pokarmowy: 2.18 g;</p>			
2024-01-18 czwartek Obiad	<p>pomidorowa z zacierką 300 ml (5.) kotlet mielony 100 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5.) kompot agrestowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1071.01 kcal; Białko ogółem: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 155.52 g; Tłuszcz: 34.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.98 g; Sól: 2.97 g; : 13.49 Por; suma cukrów prostych: 51.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1022.41 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 142.56 g; Tłuszcz: 30.90 g; Kw. tł. nasycone: 13.31 g; Sól: 2.87 g; : 12.28 Por; suma cukrów prostych: 50.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 726.86 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Węglowodany ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 12.33 g; Kw. tł. nasycone: 3.11 g; Sól: 2.68 g; : 7.95 Por; suma cukrów prostych: 24.63 g; Błonnik pokarmowy: 17.52 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1043.87 kcal; Białko ogółem: 54.26 g; Węglowodany ogółem: 143.29 g; Tłuszcz: 32.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.40 g; Sól: 2.89 g; : 12.32 Por; suma cukrów prostych: 50.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g;</p>

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-18 czwartek PN	<p>Kolacja</p> <p>pasta warzywna 90 g (5.) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 569.97 kcal; Białko ogółem: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 24.90 g; Kw. tł. nasycone: 7.00 g; Sól: 1.27 g; : 6.81 Por; suma cukrów prostych: 17.99 g; Błonnik pokarmowy: 11.94 g;</p>	<p>pasta warzywna 90 g (5.) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 591.16 kcal; Białko ogółem: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 27.70 g; Kw. tł. nasycone: 9.03 g; Sól: 1.20 g; : 6.74 Por; suma cukrów prostych: 17.22 g; Błonnik pokarmowy: 9.06 g;</p>	<p>jajko gotowane 120 g (2.) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4.) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 593.72 kcal; Białko ogółem: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 30.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.32 g; Sól: 1.78 g; : 4.45 Por; suma cukrów prostych: 3.29 g; Błonnik pokarmowy: 9.52 g;</p>	<p>pasta warzywna 90 g (5.) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 553.21 kcal; Białko ogółem: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 24.01 g; Kw. tł. nasycone: 6.52 g; Sól: 1.16 g; : 6.73 Por; suma cukrów prostych: 17.65 g; Błonnik pokarmowy: 9.61 g;</p>
	<p>Galaterka mleczno-owocowa 150 g (4.)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 220.30 kcal; Białko ogółem: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 8.19 g; Tłuszcz: 1.31 g; Kw. tł. nasycone: 0.72 g; Sól: 0.13 g; : 0.57 Por; suma cukrów prostych: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 2.34 g;</p>	<p>sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 256.40 kcal; Białko ogółem: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 27.17 g; Tłuszcz: 15.25 g; Kw. tł. nasycone: 6.07 g; Sól: 1.08 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 5.94 g;</p>	<p>Galaterka mleczno-owocowa 150 g (4.)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 220.30 kcal; Białko ogółem: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 8.19 g; Tłuszcz: 1.31 g; Kw. tł. nasycone: 0.72 g; Sól: 0.13 g; : 0.57 Por; suma cukrów prostych: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 2.34 g;</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2428.89 kcal; Białko ogółem: 129.70 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasycone: 26.10 g; Sól: 6.77 g; : 28.85 Por; suma cukrów prostych: 104.21 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2427.67 kcal; Białko ogółem: 140.68 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasycone: 33.51 g; Sól: 6.51 g; : 27.61 Por; suma cukrów prostych: 102.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2400.79 kcal; Białko ogółem: 139.05 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasycone: 30.05 g; Sól: 6.55 g; : 28.07 Por; suma cukrów prostych: 104.23 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g;</p>

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (4,_) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 681.39 kcal; Białko ogółem: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 27.02 g; Kw. tł. nasycone: 16.00 g; Sól: 4.37 g; : 7.59 Por; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 5.63 g;	poledwica sopocka 60 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 649.52 kcal; Białko ogółem: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 20.35 g; Kw. tł. nasycone: 11.88 g; Sól: 2.29 g; : 8.63 Por; suma cukrów prostych: 33.39 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;	poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 402.57 kcal; Białko ogółem: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 52.15 g; Tłuszcz: 13.57 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 3.89 g; : 4.33 Por; suma cukrów prostych: 2.49 g; Błonnik pokarmowy: 8.89 g;	poledwica sopocka 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 620.62 kcal; Białko ogółem: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 16.71 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.40 g; : 8.63 Por; suma cukrów prostych: 33.86 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;
		II ŚN	jogurt naturalny 150 g (4,_) seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 223.60 kcal; Białko ogółem: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 22.15 g; Tłuszcz: 11.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.32 g; Sól: 0.40 g; : 2.02 Por; suma cukrów prostych: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 1.70 g;		

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-19 piątek	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) ryba panierowana smażona 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml surówka z kiszzonej kapusty 180 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1154.06 kcal; Białko ogółem: 50.68 g; Węglowodany ogółem: 175.24 g; Tłuszcz: 32.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.87 g; Sól: 4.22 g; : 15.25 Por; suma cukrów prostych: 40.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 955.56 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 32.75 g; Kw. tł. nasycone: 3.37 g; Sól: 2.61 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g</p> <p>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;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 955.56 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 32.75 g; Kw. tł. nasycone: 3.37 g; Sól: 2.61 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;</p>
		<p>twarożek ze szczypiorkiem 80 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 510.34 kcal; Białko ogółem: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 17.32 g; Kw. tł. nasycone: 7.63 g; Sól: 1.03 g; : 6.13 Por; suma cukrów prostych: 18.69 g; Błonnik pokarmowy: 7.41 g;</p>	<p>twarożek z zielenią 100 g Pestki słonecznika 10 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 665.74 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 23.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.81 g; Sól: 1.42 g; : 7.81 Por; suma cukrów prostych: 23.20 g; Błonnik pokarmowy: 6.65 g;</p>	<p>Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 393.42 kcal; Białko ogółem: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 13.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 2.36 g; : 4.46 Por; suma cukrów prostych: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 9.59 g;</p>	<p>twarożek z zielenią 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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 656.08 kcal; Białko ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 21.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.32 g; Sól: 1.38 g; : 7.90 Por; suma cukrów prostych: 23.77 g; Błonnik pokarmowy: 7.58 g;</p>
	Kolacja				

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-19 piątek	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_) 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;		twarożek ze szczypiorkiem 60 g papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.88 kcal; Białko ogółem: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 20.34 g; Tłuszcz: 11.95 g; Kw. tł. nasycone: 7.28 g; Sól: 0.18 g; : 1.80 Por; suma cukrów prostych: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 3.04 g;	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_) 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: 2563.29 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Węglowodany ogółem: 361.69 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 9.86 g; : 32.21 Por; suma cukrów prostych: 111.82 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g;	Wartość energetyczna: 2488.32 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasycone: 29.29 g; Sól: 6.56 g; : 30.90 Por; suma cukrów prostych: 117.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 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: 2449.75 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasycone: 24.21 g; Sól: 6.63 g; : 30.99 Por; suma cukrów prostych: 118.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g;
2024-01-20 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7,_) kasza manna na mleku 300 g (1, 4,_) Grejftur 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 729.67 kcal; Białko ogółem: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 15.44 g; Kw. tł. nasycone: 8.86 g; Sól: 1.40 g; : 12.58 Por; suma cukrów prostych: 29.87 g; Błonnik pokarmowy: 8.32 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 828.87 kcal; Białko ogółem: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 145.53 g; Tłuszcz: 19.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 1.43 g; : 13.89 Por; suma cukrów prostych: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 7.35 g;	kielbasa dębicka 60 g marchew tarta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 454.87 kcal; Białko ogółem: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 60.84 g; Tłuszcz: 17.96 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 3.02 g; : 4.90 Por; suma cukrów prostych: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 11.99 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 787.47 kcal; Białko ogółem: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 145.99 g; Tłuszcz: 15.82 g; Kw. tł. nasycone: 8.88 g; Sól: 1.39 g; : 13.88 Por; suma cukrów prostych: 38.72 g; Błonnik pokarmowy: 7.95 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-20 sobota	II ŚN	jajko gotowane 60 g (2.) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 288.80 kcal; Białko ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 16.61 g; Tłuszcz: 18.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 0.46 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 2.79 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g;			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) leczy I 200 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1098.13 kcal; Białko ogółem: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasycone: 7.90 g; Sól: 4.14 g; : 12.63 Por; suma cukrów prostych: 39.38 g; Błonnik pokarmowy: 15.22 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1013.13 kcal; Białko ogółem: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 136.20 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kw. tł. nasycone: 4.79 g; Sól: 2.22 g; : 12.29 Por; suma cukrów prostych: 36.02 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 864.78 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 34.17 g; Kw. tł. nasycone: 2.89 g; Sól: 2.26 g; : 8.06 Por; suma cukrów prostych: 22.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.83 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1013.13 kcal; Białko ogółem: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 136.20 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kw. tł. nasycone: 4.79 g; Sól: 2.22 g; : 12.29 Por; suma cukrów prostych: 36.02 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-20 sobota PN	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 456.52 kcal; Białko ogółem: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 71.71 g; Tłuszcz: 11.28 g; Kw. tł. nasycone: 6.18 g; Sól: 2.23 g; : 6.30 Por; suma cukrów prostych: 14.09 g; Błonnik pokarmowy: 9.19 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 495.72 kcal; Białko ogółem: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 71.43 g; Tłuszcz: 15.09 g; Kw. tł. nasycone: 8.89 g; Sól: 2.33 g; : 6.67 Por; suma cukrów prostych: 14.48 g; Błonnik pokarmowy: 5.51 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 375.17 kcal; Białko ogółem: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 52.59 g; Tłuszcz: 11.96 g; Kw. tł. nasycone: 6.66 g; Sól: 2.17 g; : 4.36 Por; suma cukrów prostych: 4.06 g; Błonnik pokarmowy: 8.89 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 460.32 kcal; Białko ogółem: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 11.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.16 g; Sól: 2.33 g; : 6.76 Por; suma cukrów prostych: 15.85 g; Błonnik pokarmowy: 6.75 g;</p>
	<p>banan i kefir 280 g (4,)</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>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml</p> <p>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;</p>	<p>banan i kefir 280 g (4,)</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: 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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2554.12 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Węglowodany ogółem: 390.76 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasycone: 27.82 g; Sól: 6.17 g; : 36.49 Por; suma cukrów prostych: 119.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-21 niedziela	<p>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,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 677.55 kcal; Białko ogółem: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 23.61 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 2.91 g; : 8.43 Por; suma cukrów prostych: 34.12 g; Błonnik pokarmowy: 7.83 g;</p>	<p>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,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 719.85 kcal; Białko ogółem: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 27.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.88 g; Sól: 2.71 g; : 8.79 Por; suma cukrów prostych: 33.41 g; Błonnik pokarmowy: 5.19 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 453.63 kcal; Białko ogółem: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 55.66 g; Tłuszcz: 19.51 g; Kw. tł. nasycone: 7.89 g; Sól: 2.42 g; : 4.54 Por; suma cukrów prostych: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 10.46 g;</p>	<p>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,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 729.75 kcal; Białko ogółem: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 27.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.02 g; Sól: 2.93 g; : 8.80 Por; suma cukrów prostych: 33.41 g; Błonnik pokarmowy: 5.19 g;</p>
	II ŚN		<p>jogurt naturalny 150 g (4,) kalafior VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 342.80 kcal; Białko ogółem: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 27.46 g; Tłuszcz: 21.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 0.42 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 4.28 g;</p>	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-21 niedziela	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1189.96 kcal; Białko ogółem: 57.32 g; Węglowodany ogółem: 164.62 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasycone: 6.71 g; Sól: 2.91 g; : 14.60 Por; suma cukrów prostych: 45.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 937.11 kcal; Białko ogółem: 65.01 g; Węglowodany ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 20.79 g; Kw. tł. nasycone: 9.78 g; Sól: 2.71 g; : 11.33 Por; suma cukrów prostych: 47.33 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g;	Jarzynowa VII 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 150 g Ziemniaki 150 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 774.30 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 17.26 g; Kw. tł. nasycone: 2.51 g; Sól: 3.06 g; : 7.55 Por; suma cukrów prostych: 19.30 g; Błonnik pokarmowy: 14.91 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 994.47 kcal; Białko ogółem: 66.21 g; Węglowodany ogółem: 142.45 g; Tłuszcz: 21.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.08 g; Sól: 2.73 g; : 12.39 Por; suma cukrów prostych: 47.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.12 g;
	Kolacja	polędwica 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 457.82 kcal; Białko ogółem: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 11.20 g; Kw. tł. nasycone: 6.07 g; Sól: 2.35 g; : 6.40 Por; suma cukrów prostych: 16.12 g; Błonnik pokarmowy: 7.59 g;	polędwica 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 548.82 kcal; Białko ogółem: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 68.26 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.10 g; Sól: 2.55 g; : 6.49 Por; suma cukrów prostych: 12.17 g; Błonnik pokarmowy: 4.31 g;	polędwica 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 408.67 kcal; Białko ogółem: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 56.22 g; Tłuszcz: 12.20 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 2.49 g; : 4.66 Por; suma cukrów prostych: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 10.39 g;	polędwica 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 530.42 kcal; Białko ogółem: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 68.26 g; Tłuszcz: 19.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.05 g; Sól: 2.20 g; : 6.49 Por; suma cukrów prostych: 12.17 g; Błonnik pokarmowy: 4.31 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-21 niedziela	PN	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;	pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) ogórek kiszony 100 g twarożek 60 g 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;	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;
		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,