

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	kielbasa szynkowa 70 g pestki dyni 10 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml 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;	pestki dyni 10 g kielbasa szynkowa 60 g cukinia z koperkiem 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: 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;	kielbasa szynkowa 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml 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;	pestki dyni 10 g kielbasa szynkowa 60 g cukinia z koperkiem 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: 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;
		II ŚN	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;		

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-22 poniedziałek	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g (4,_) kompot z/c 200 ml 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;	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4,_) kompot z/c 200 ml 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;	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 80 g (1, 2,_) surówka z porów 180 g (2, 4,_) kompot b/c 250 ml 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;	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (5,_) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4,_) kompot z/c 200 ml 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;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-22 poniedziałek	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;		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;	
		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: 2497.47 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;
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 g (4,_) pomarańcza 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) 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 (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) 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 (1,4,_) 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 (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 656.86 kcal; Białko ogółem: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 13.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.45 g; Sól: 1.78 g; : 11.55 Por; suma cukrów prostych: 53.65 g; Błonnik pokarmowy: 8.98 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-23 wtorek	II ŚN			
Obiad	pomidorowa z zacierką 300 ml (5.) schab duszony w sosie pieczarkowym 150 g (1.) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot truskawkowy 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1017.19 kcal; Białko ogółem: 45.90 g; Węglowodany ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.04 g; Sól: 2.36 g; : 11.15 Por; suma cukrów prostych: 42.60 g; Błonnik pokarmowy: 15.13 g;	pomidorowa z zacierką 300 ml (5.) schab gotowany 100 g sos koperkowy 70 g (1.) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot truskawkowy 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1002.38 kcal; Białko ogółem: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 34.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 2.45 g; : 10.98 Por; suma cukrów prostych: 42.55 g; Błonnik pokarmowy: 14.63 g;	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5.) schab gotowany 100 g Ziemniaki 230 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 801.17 kcal; Białko ogółem: 52.52 g; Węglowodany ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 23.02 g; Kw. tł. nasycone: 5.20 g; Sól: 2.37 g; : 8.84 Por; suma cukrów prostych: 18.35 g; Błonnik pokarmowy: 15.22 g;	pomidorowa z zacierką 300 ml (5.) schab gotowany 100 g sos koperkowy 70 g (1.) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot truskawkowy 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1002.38 kcal; Białko ogółem: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 34.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 2.45 g; : 10.98 Por; suma cukrów prostych: 42.55 g; Błonnik pokarmowy: 14.63 g;
	twarożek z zieloną 70 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i salata zielona 40 g (4.) 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;			

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-23 wtorek PN	<p>sałatka ryżowa I 220 g (2, 4,) Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Pomidor 100 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 640.24 kcal; Białko ogółem: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 20.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.47 g; Sól: 2.04 g; : 8.39 Por; suma cukrów prostych: 21.67 g; Błonnik pokarmowy: 10.85 g;</p>	<p>sałatka ryżowa diety 200 g (2, 4,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 662.39 kcal; Białko ogółem: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 23.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 1.49 g; : 8.57 Por; suma cukrów prostych: 19.21 g; Błonnik pokarmowy: 6.95 g;</p>	<p>szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) 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>Pomidor 100 g sałatka ryżowa diety 200 g (2, 4,) chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 624.44 kcal; Białko ogółem: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 19.37 g; Kw. tł. nasycone: 7.24 g; Sól: 1.45 g; : 8.56 Por; suma cukrów prostych: 19.64 g; Błonnik pokarmowy: 7.50 g;</p>
	<p>koktajl bananowy 170 g (4,)</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 (2,) marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)</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 (4,)</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: 2506.70 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasycone: 30.98 g; Sól: 6.41 g; : 33.97 Por; suma cukrów prostych: 139.09 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2569.75 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Węglowodany ogółem: 375.52 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasycone: 33.60 g; Sól: 5.96 g; : 34.53 Por; suma cukrów prostych: 138.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2165.45 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasycone: 36.26 g; Sól: 7.51 g; : 21.63 Por; suma cukrów prostych: 35.60 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2493.85 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 5.89 g; : 34.51 Por; suma cukrów prostych: 138.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g;</p>

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-24, środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 60 g 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: 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 (4,) 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;	herbata b/c 200 ml papryka zielona 130 g ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 443.02 kcal; Białko ogółem: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 2.20 g; : 5.25 Por; suma cukrów prostych: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 11.76 g;	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) 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;
		jogurt naturalny 150 g (4,) marchew súpki 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) 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;			
II ŚN					

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-24 środa	Obiad	<p>Kalafiorowa zimowa 300 ml (5,)</p> <p>Ziemniaki 200 g zrazy mielone w sosie grzybowym I 140 g (1, 2,)</p> <p>surówka z porów 180 g (2, 4,)</p> <p>kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1085.34 kcal; Białko ogółem: 48.92 g; Węglowodany ogółem: 138.42 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasycone: 15.14 g; Sól: 4.50 g; : 12.01 Por; suma cukrów prostych: 44.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g;</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,)</p> <p>pulpet z sosem pomidorowym diety 200 g (1, 2,)</p> <p>Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1055.01 kcal; Białko ogółem: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 142.63 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.99 g; Sól: 2.71 g; : 12.23 Por; suma cukrów prostych: 47.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g;</p>	<p>Jarzynowa VII 300 ml (5,)</p> <p>filet z drobiu gotowany 120 g</p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>surówka z porów 180 g (2, 4,)</p> <p>kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 802.41 kcal; Białko ogółem: 61.87 g; Węglowodany ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 17.75 g; Kw. tł. nasycone: 3.78 g; Sól: 2.66 g; : 8.95 Por; suma cukrów prostych: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g;</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,)</p> <p>pulpet z sosem pomidorowym diety 200 g (1, 2,)</p> <p>Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1055.01 kcal; Białko ogółem: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 142.63 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.99 g; Sól: 2.71 g; : 12.23 Por; suma cukrów prostych: 47.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g;</p>
		<p>twarożek ze szczypiorkiem 100 g</p> <p>buraczek plastry 100 g</p> <p>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 549.49 kcal; Białko ogółem: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 14.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 1.40 g; : 7.23 Por; suma cukrów prostych: 23.76 g; Błonnik pokarmowy: 8.55 g;</p>	<p>twarożek ze szczypiorkiem 80 g</p> <p>buraczek plastry 100 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 574.99 kcal; Białko ogółem: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 17.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 1.39 g; : 7.51 Por; suma cukrów prostych: 22.39 g; Błonnik pokarmowy: 5.89 g;</p>	<p>twarożek ze szczypiorkiem 80 g</p> <p>marchew słupek 100 g</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: 442.85 kcal; Białko ogółem: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 61.43 g; Tłuszcz: 14.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.55 g; Sól: 1.37 g; : 4.99 Por; suma cukrów prostych: 10.10 g; Błonnik pokarmowy: 12.07 g;</p>	<p>twarożek ze szczypiorkiem 100 g</p> <p>buraczek plastry 100 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 560.29 kcal; Białko ogółem: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 14.64 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 1.38 g; : 7.59 Por; suma cukrów prostych: 23.52 g; Błonnik pokarmowy: 6.51 g;</p>
	Kolacja				

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-24 środa	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;		Pomidor 120 g blok z indyka 70 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) ogórek kiszony 100 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 262.40 kcal; Białko ogółem: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 18.30 g; Tłuszcz: 15.46 g; Kw. tł. nasycone: 7.39 g; Sól: 3.33 g; : 1.51 Por; suma cukrów prostych: 3.55 g; Błonnik pokarmowy: 2.92 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: 2416.15 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasycone: 33.51 g; Sól: 7.48 g; : 29.96 Por; suma cukrów prostych: 105.07 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g;	Wartość energetyczna: 2354.19 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasycone: 31.59 g; Sól: 6.51 g; : 29.52 Por; suma cukrów prostych: 104.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g;	Wartość energetyczna: 2207.08 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasycone: 35.09 g; Sól: 10.14 g; : 23.25 Por; suma cukrów prostych: 57.90 g; Błonnik pokarmowy: 51.19 g;	Wartość energetyczna: 2298.09 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.67 g; Sól: 6.45 g; : 29.58 Por; suma cukrów prostych: 105.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g;
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) 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, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 636.15 kcal; Białko ogółem: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 19.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.26 g; Sól: 1.46 g; : 7.95 Por; suma cukrów prostych: 30.17 g; Błonnik pokarmowy: 5.41 g;	kielbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) 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, sałata zielona XIII 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,_) 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 łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-25 czwartek	II ŚN			
Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) gulasz wieprzowy 150 g kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1036.14 kcal; Białko ogółem: 52.92 g; Węglowodany ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 33.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.46 g; : 12.13 Por; suma cukrów prostych: 45.83 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) kasza jęczmienna 200 g (1.) buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot agrestowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 998.30 kcal; Białko ogółem: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 153.92 g; Tłuszcz: 26.72 g; Kw. tł. nasycone: 7.42 g; Sól: 2.53 g; : 13.25 Por; suma cukrów prostych: 51.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g;</p>	<p>szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5.) szynka gotowana VII 100 g kasza gryczana 120 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 783.08 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 23.10 g; Kw. tł. nasycone: 5.19 g; Sól: 2.86 g; : 8.78 Por; suma cukrów prostych: 16.31 g; Błonnik pokarmowy: 15.20 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) kasza jęczmienna 200 g (1.) buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot agrestowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 998.30 kcal; Białko ogółem: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 153.92 g; Tłuszcz: 26.72 g; Kw. tł. nasycone: 7.42 g; Sól: 2.53 g; : 13.25 Por; suma cukrów prostych: 51.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g;</p>
		<p>sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)</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>		

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-25 czwartek	Kolacja	<p> pasta warzywna 90 g (5,_) papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml 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 (5,_) 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: 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 czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 425.12 kcal; Białko ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 61.18 g; Tłuszcz: 14.16 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 1.93 g; : 5.09 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g; </p>	<p> pasta warzywna 120 g (5,_) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml 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 (11, 12, 13, 14, SO2,_) 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 (2,_) brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) 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 (11, 12, 13, 14, SO2,_) 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>	
PN	<p> Wartość energetyczna: 2538.35 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Tłuszcz: 96.73 g; Kw. tł. nasycone: 32.85 g; Sól: 8.22 g; : 29.37 Por; suma cukrów prostych: 107.64 g; Błonnik pokarmowy: 42.91 g; </p>	<p> Wartość energetyczna: 2583.15 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kw. tł. nasycone: 30.21 g; Sól: 5.31 g; : 31.32 Por; suma cukrów prostych: 112.79 g; Błonnik pokarmowy: 42.26 g; </p>	<p> Wartość energetyczna: 2394.93 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Węglowodany ogółem: 265.45 g; Tłuszcz: 104.39 g; Kw. tł. nasycone: 40.76 g; Sól: 11.30 g; : 22.10 Por; suma cukrów prostych: 37.07 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g; </p>	<p> Wartość energetyczna: 2578.92 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 5.31 g; : 31.91 Por; suma cukrów prostych: 118.91 g; Błonnik pokarmowy: 44.60 g; </p>	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	ser żółty 40 g (4,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,_) 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 (4,_) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,_) 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 (1,4,_) 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 (4,_) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,_) 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 (4,_) 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 łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-26 piątek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) Kotlet rybny 140 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	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	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 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;	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;	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;	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;
2024-01-26 piątek	Kolacja	jajko gotowane 60 g (2,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 60 g (2,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 60 g (2,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VIII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	jajko gotowane 60 g (2,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) 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;	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;	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;	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
2024-01-26 piątek	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_) 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 (4,_) sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) 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 (4,_) 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;
2024-01-27 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7,_) kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) 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 (7,_) kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) 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 (1,4,_) 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 (7,_) kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) 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
2024-01-27 sobota	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4.) marchew słupek 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) 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 (5.) 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 (5.) 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 (5.) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4.) makaron ciemny 90 g (1, 2.) 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 (5.) 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 łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-27 sobota PN	Kolacja	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		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;	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;	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;	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;
		banan i kefir 280 g (4,) 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;	twarożek 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) 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;	banan i kefir 280 g (4,) 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;	
	Wartość energetyczna: 2486.89 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasycone: 24.66 g; Sól: 6.49 g; : 36.60 Por; suma cukrów prostych: 120.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g;	Wartość energetyczna: 2561.26 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Węglowodany ogółem: 411.58 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasycone: 28.82 g; Sól: 6.23 g; : 38.05 Por; suma cukrów prostych: 126.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.58 g;	Wartość energetyczna: 2166.14 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasycone: 36.52 g; Sól: 9.35 g; : 22.62 Por; suma cukrów prostych: 48.83 g; Błonnik pokarmowy: 47.78 g;	Wartość energetyczna: 2478.46 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Węglowodany ogółem: 412.50 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.34 g; Sól: 6.15 g; : 38.03 Por; suma cukrów prostych: 127.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_)	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_)	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4,_) 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 (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_)
		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 675.16 kcal; Białko ogółem: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 23.34 g; Kw. tł. nasycone: 9.70 g; Sól: 2.23 g; : 8.29 Por; suma cukrów prostych: 30.43 g; Błonnik pokarmowy: 7.92 g;	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;	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;	
II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) brokuły VII 150 g 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;		

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-28 niedziela	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,)</p> <p>kotlet schabowy 100 g (1, 2,)</p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>kapusta czerwona 180 g</p> <p>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 (5,)</p> <p>schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4,)</p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>buraczki z jogurtem 180 g (4,)</p> <p>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 (5,)</p> <p>schab gotowany 120 g</p> <p>Ziemniaki 150 g</p> <p>kapusta czerwona 180 g</p> <p>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 (5,)</p> <p>schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4,)</p> <p>Ziemniaki 250 g</p> <p>buraczki z jogurtem 180 g (4,)</p> <p>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</p> <p>ogórek zielony 100 g</p> <p>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,)</p> <p>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</p> <p>cukinia z koperkiem 100 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,)</p> <p>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</p> <p>ogórek zielony 100 g</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: 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</p> <p>cukinia z koperkiem 100 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,)</p> <p>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 łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-28 niedziela	PN	jabłko z jogurtem 270 g (4.) 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 sałata zielona 40 g (4.) 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 (4.) 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 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,