

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-29 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	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4,) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4,) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony VII 300 ml (5,) szynka gotowna VII 110 g ryż na sypko VII 100 g (1,) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4,) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c 250 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c 250 ml	filet z drobiu gotowany 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4,)		fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl truskawkowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 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;

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g (4,_) melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	dżem brzoskwiniowy 50 g płatki owsiane 250 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Wolowina gotowana VII 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	dżem brzoskwiniowy 50 g płatki owsiane 250 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	rosół z makaronem 300 ml (5,_) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2, 4,_) kompot truskawkowy 200 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,_) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot truskawkowy 200 ml	rosół z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5,_) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2, 4,_) kompot b/c 250 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,_) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot truskawkowy 200 ml
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 80 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 80 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 80 g pomidor z cebulką 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 80 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 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;	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;	Wartość energetyczna: 2388.64 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Węglowodany ogółem: 251.51 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kw. tł. nasycone: 43.13 g; Sól: 7.89 g; : 21.19 Por; suma cukrów prostych: 41.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g;	Wartość energetyczna: 2457.51 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasycone: 28.02 g; Sól: 5.63 g; : 33.78 Por; suma cukrów prostych: 120.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g;

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-01-31 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	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	kielbasa szynkowa 70 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 150 g (4,) marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)		
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 250 ml (5,) Chili con carne 150 g (1, 4, 5, 6, 12, 13,) Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Sałata zielona z jogurtem 100 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5,) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,) Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Jarzynowa VII 250 ml (5,) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4,) ryż na sypko VII 100 g (1,) Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5,) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,) Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	Salatka jarzynowa I 110 g (2, 4, 5,) szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13,) Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	salatka jarzynowa diety 120 g (2, 4, 5,) szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13,) chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2,) sałata lodowa z papryką 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	salatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,) szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	jogurt z bananem 250 g (4,)		twarożek 90 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	jogurt z bananem 250 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2618.58 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; Tłuszcz: 95.62 g; Kw. tł. nasycone: 30.29 g; Sól: 7.66 g; : 32.02 Por; suma cukrów prostych: 120.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g;	Wartość energetyczna: 2578.07 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasycone: 35.62 g; Sól: 7.43 g; : 33.11 Por; suma cukrów prostych: 121.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g;	Wartość energetyczna: 2349.65 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Węglowodany ogółem: 274.48 g; Tłuszcz: 98.90 g; Kw. tł. nasycone: 39.29 g; Sól: 8.15 g; : 22.89 Por; suma cukrów prostych: 50.74 g; Błonnik pokarmowy: 47.88 g;	Wartość energetyczna: 2580.42 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasycone: 31.44 g; Sól: 7.89 g; : 33.60 Por; suma cukrów prostych: 123.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-02-01 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,)	Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 220 ml (4,) połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2)	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 220 ml (4,)
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Ogórkowa 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	Ryżowa 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	Ogórkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5,) filet z indyka gotowany 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5,) kompot b/c 200 ml	Ryżowa 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 100 g (1, 2,) sos szpinakowy 70 g (1,) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot agrestowy z/c 200 ml
	Kolacja	pasta 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	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	jajko gotowane 120 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	pasta warzywna 90 g (5,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	Galaterka mleczno-owocowa 150 g (4,)		sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	Galaterka mleczno-owocowa 150 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2368.04 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasycone: 25.71 g; Sól: 7.62 g; : 28.09 Por; suma cukrów prostych: 98.65 g; Błonnik pokarmowy: 42.10 g;	Wartość energetyczna: 2346.32 kcal; Białko ogółem: 135.75 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasycone: 32.60 g; Sól: 6.49 g; : 26.68 Por; suma cukrów prostych: 97.22 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g;	Wartość energetyczna: 2223.31 kcal; Białko ogółem: 133.80 g; Węglowodany ogółem: 260.52 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasycone: 35.74 g; Sól: 9.29 g; : 21.66 Por; suma cukrów prostych: 45.66 g; Błonnik pokarmowy: 46.34 g;	Wartość energetyczna: 2319.44 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; Węglowodany ogółem: 306.14 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.14 g; Sól: 6.53 g; : 27.14 Por; suma cukrów prostych: 98.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g;

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-02-02 piątek	Sniadanie	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	poledwica sopočka 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	poledwica sopočka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	poledwica sopočka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,_) ryba panierowana smażona 100 g (1, 2,_) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml surówka z kiszonej kapusty 180 g	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	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,_) ryba gotowana 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,_) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	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	twarożek z zieleniną 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	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)		twarożek ze szczypiorkiem 60 g papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
	Wartość energetyczna: 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;	

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-02-03 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	miód 25 g (7,_) kasza manna na mleku 300 g (1, 4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa dębicka 60 g marchew tarta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (7,_) kasza manna na mleku 300 g (1, 4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jajko gotowane 60 g (2,_) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) leczo I 200 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5,_) filet drobiowy z cukinią VII 290 g ryż na sypko VII 70 g (1,_) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,_) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,_) marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,_) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,_) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g (4,_)		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	banan i kefir 280 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2500.72 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Węglowodany ogółem: 383.01 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasycone: 25.46 g; Sól: 7.96 g; : 35.15 Por; suma cukrów prostych: 114.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g;	Wartość energetyczna: 2536.12 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Węglowodany ogółem: 390.76 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasycone: 27.73 g; Sól: 6.14 g; : 36.49 Por; suma cukrów prostych: 119.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g;	Wartość energetyczna: 2224.43 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Węglowodany ogółem: 257.76 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasycone: 33.27 g; Sól: 8.99 g; : 20.92 Por; suma cukrów prostych: 44.57 g; Błonnik pokarmowy: 50.18 g;	Wartość energetyczna: 2459.32 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 393.24 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.26 g; Sól: 6.10 g; : 36.57 Por; suma cukrów prostych: 121.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g;

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,)	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,)	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,)
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) kalafior VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5,) kotlet drobiowy 120 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) filet z drobiu gotowany 120 g sos szpinakowy 100 g (1,) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	Jarzynowa VII 300 ml (5,) filet z drobiu gotowany 150 g Ziemniaki 150 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) filet z drobiu gotowany 120 g sos szpinakowy 100 g (1,) Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2,) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2,) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2,) papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) ogórek kiszony 100 g twarożek 60 g	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasycone: 24.98 g; Sól: 8.42 g; : 33.41 Por; suma cukrów prostych: 117.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g;	Wartość energetyczna: 2443.98 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasycone: 33.70 g; Sól: 8.22 g; : 30.59 Por; suma cukrów prostych: 114.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g;	Wartość energetyczna: 2197.41 kcal; Białko ogółem: 139.42 g; Węglowodany ogółem: 245.00 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.25 g; Sól: 10.30 g; : 20.38 Por; suma cukrów prostych: 43.44 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g;	Wartość energetyczna: 2492.84 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 8.10 g; : 31.66 Por; suma cukrów prostych: 115.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;

Oznaczenia alergenów:

- 1 - Zboża zawierające gluten,
- 2 - Jaja i pochodne,
- 3 - Ryby i pochodne,
- 4 - Mleko i pochodne,
- 5 - Seler i pochodne,
- 6 - Gorczyca i pochodne,
- 7 - Miód,
- 8 - Truskawki,
- 9 - Pomidory i przetwory,
- 10 - Kakao i prod. czekoladopodobne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Orzechy,
- 13 - Soja i pochodne,
- 14 - Orzeszki ziemne i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,
- WW,