

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 60 g papryka żółta 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	Kielbasa z drobiu 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	papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Kielbasa z drobiu 60 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 Kielbasa z drobiu 60 g
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,) schab duszony w sosie pieczarkowym 150 g (1,) Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,) schab gotowany 100 g sos koperkowy 70 g (1,) Ziemniaki 230 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Ogórkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5,) schab gotowany 120 g Ziemniaki 230 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,) schab gotowany 100 g sos koperkowy 70 g (1,) Ziemniaki 230 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c 250 ml	pasta z mięsa i jarzyn 80 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 80 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: 2379.23 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasycone: 32.45 g; Sól: 7.43 g; : 27.93 Por; suma cukrów prostych: 103.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;	Wartość energetyczna: 2473.19 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tł. nasycone: 35.22 g; Sól: 6.70 g; : 28.57 Por; suma cukrów prostych: 103.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g;	Wartość energetyczna: 2200.74 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Węglowodany ogółem: 258.14 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasycone: 33.16 g; Sól: 8.51 g; : 21.29 Por; suma cukrów prostych: 39.86 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g;	Wartość energetyczna: 2390.39 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.74 g; Sól: 6.62 g; : 28.55 Por; suma cukrów prostych: 104.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	schab pieczony 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab gotowany 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, 4) herbata b/c 200 ml	schab pieczony 60 g Pomidor 100 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony VII 300 ml (5) szynka gotowna VII 120 g makaron ciemny 80 g (1, 2) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4) kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 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 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4)		jajko gotowane 60 g (2) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	koktajl porzeczkowy 200 g (4)
		Wartość energetyczna: 2341.01 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasycone: 27.79 g; Sól: 5.27 g; : 33.71 Por; suma cukrów prostych: 115.38 g; Błonnik pokarmowy: 42.39 g;	Wartość energetyczna: 2368.38 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasycone: 32.31 g; Sól: 5.28 g; : 33.95 Por; suma cukrów prostych: 113.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g;	Wartość energetyczna: 2163.90 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasycone: 39.59 g; Sól: 7.72 g; : 20.84 Por; suma cukrów prostych: 46.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.74 g;	Wartość energetyczna: 2312.39 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasycone: 27.38 g; Sól: 5.23 g; : 34.02 Por; suma cukrów prostych: 114.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-03 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 słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 250 ml (5,) łazanki z kapustą białą 230 g (1, 5, 6, 13,) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5,) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,) Ziemniaki 200 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,) Ziemniaki 150 g 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,) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	Salatka jarzynowa I 120 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	połędwica 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: 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;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-04 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 100 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	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	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	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	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
	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: 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;	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;	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;	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;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-05 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	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	poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml	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
	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;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-06 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7.4) kasza manna na mleku 300 g (1.4) Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1.4) herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g (7.4) kasza manna na mleku 300 g (1.4) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.4) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g marchew tarta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1.4) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (7.4) kasza manna na mleku 300 g (1.4) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jajko gotowane 60 g (2.4) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.4)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.4) filet z drobiu duszony 160 g Ryż na sypko 120 g marchewka z groszkiem 150 g kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.4) filet z drobiu gotowany 80 g sos koperkowy 100 g (1.4) Ryż na sypko 100 g marchewka z groszkiem 150 g kompot z/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5.4) filet z drobiu gotowany 100 g ryż na sypko VII 100 g (1.4) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.4) filet z drobiu gotowany 80 g sos koperkowy 100 g (1.4) Ryż na sypko 110 g marchewka z groszkiem 150 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	szynka gotowana 70 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1.4) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4.4) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1.4) herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 70 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4.4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g (4.4)		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.4) fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	banan i kefir 280 g (4.4)
		Wartość energetyczna: 2517.02 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Węglowodany ogółem: 390.43 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasycone: 25.26 g; Sól: 6.69 g; : 35.47 Por; suma cukrów prostych: 113.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g;	Wartość energetyczna: 2566.34 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Węglowodany ogółem: 384.33 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasycone: 32.66 g; Sól: 6.44 g; : 35.44 Por; suma cukrów prostych: 119.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g;	Wartość energetyczna: 2194.48 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasycone: 32.59 g; Sól: 8.04 g; : 22.00 Por; suma cukrów prostych: 35.70 g; Błonnik pokarmowy: 49.47 g;	Wartość energetyczna: 2527.33 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Węglowodany ogółem: 390.61 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasycone: 27.62 g; Sól: 6.59 g; : 35.94 Por; suma cukrów prostych: 120.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) 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 200 ml (4,)	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 200 ml (4,) szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,)	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,) Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13,) 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 200 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 schabowy 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) schab gotowany 70 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,) schab gotowany 70 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) schab gotowany 70 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 70 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 70 g	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2419.40 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasycone: 24.79 g; Sól: 7.65 g; : 32.33 Por; suma cukrów prostych: 113.46 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g;	Wartość energetyczna: 2330.45 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasycone: 33.98 g; Sól: 7.46 g; : 30.10 Por; suma cukrów prostych: 110.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g;	Wartość energetyczna: 2176.02 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Węglowodany ogółem: 260.57 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasycone: 34.16 g; Sól: 9.96 g; : 21.80 Por; suma cukrów prostych: 44.63 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g;	Wartość energetyczna: 2386.90 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasycone: 34.31 g; Sól: 7.45 g; : 31.16 Por; suma cukrów prostych: 111.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 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. czekoladopochodne,*
- 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,