

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-02-12 poniedziałek	Sniadanie	Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 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	Filet wędzony z indyka 60 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	Filet wędzony z indyka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	Filet wędzony z indyka 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
	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,) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5,) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,) Wołowina gotowana VII 100 g makaron ciemny 120 g (1, 2,) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5,) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) fasolka szparagowa 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c 250 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c 250 ml	filet z drobiu gotowany 100 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) cukinia z koperkiem 100 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: 2455.82 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasycone: 28.99 g; Sól: 7.19 g; : 33.72 Por; suma cukrów prostych: 124.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g;	Wartość energetyczna: 2434.23 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasycone: 30.75 g; Sól: 6.25 g; : 33.69 Por; suma cukrów prostych: 123.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g;	Wartość energetyczna: 2197.58 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Węglowodany ogółem: 265.31 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasycone: 37.73 g; Sól: 10.40 g; : 22.13 Por; suma cukrów prostych: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.71 g;	Wartość energetyczna: 2382.44 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasycone: 25.98 g; Sól: 6.26 g; : 34.11 Por; suma cukrów prostych: 124.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g;

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 200 g (4,_) melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 200 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 200 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 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	pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) schab w sosie własnym 150 g (1, 4,_) Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2, 4,_) kompot jabłkowy z/c 200 ml	pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) schab w sosie potrawkowym 130 g (1, 4,_) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot jabłkowy z/c 200 ml	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5,_) schab gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2, 4,_) kompot b/c 250 ml	pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) schab w sosie potrawkowym 130 g (1, 4,_) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot jabłkowy z/c 200 ml
	Kolacja	sałatka makaronowa diety 200 g (2, 4,_) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka makaronowa diety 200 g (2, 4,_) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,_) pomidor z cebulką 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	sałatka makaronowa diety 200 g (2, 4,_) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 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: 2552.27 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.82 g; Sól: 5.41 g; : 34.51 Por; suma cukrów prostych: 134.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.50 g;	Wartość energetyczna: 2475.44 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Węglowodany ogółem: 385.19 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasycone: 29.79 g; Sól: 5.40 g; : 35.32 Por; suma cukrów prostych: 135.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.84 g;	Wartość energetyczna: 2201.45 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Węglowodany ogółem: 263.27 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasycone: 37.33 g; Sól: 9.61 g; : 22.11 Por; suma cukrów prostych: 43.26 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g;	Wartość energetyczna: 2434.00 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasycone: 25.70 g; Sól: 5.42 g; : 35.74 Por; suma cukrów prostych: 136.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g;

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-02-14 środa	Sniadanie	jajko gotowane 120 g (2,_) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,_) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,_) bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,_) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml (5,_) ryba po grecku 250 g (1,5,_) Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) ryba gotowana 80 g jarzynka po grecku gotowana 120 g (5,_) Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml (5,_) ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) ryba gotowana 80 g jarzynka po grecku gotowana 120 g (5,_) Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	twarożek z zieleniną 90 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 90 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	południca drobiowa 70 g (6,13,SO2,_) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 90 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)		twarożek 40 g marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2328.29 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasycone: 25.85 g; Sól: 6.05 g; : 28.68 Por; suma cukrów prostych: 94.16 g; Błonnik pokarmowy: 41.65 g;	Wartość energetyczna: 2412.33 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasycone: 32.89 g; Sól: 6.37 g; : 28.50 Por; suma cukrów prostych: 94.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g;	Wartość energetyczna: 2450.84 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Węglowodany ogółem: 285.88 g; Tłuszcz: 103.21 g; Kw. tł. nasycone: 38.54 g; Sól: 7.78 g; : 23.66 Por; suma cukrów prostych: 57.44 g; Błonnik pokarmowy: 51.02 g;	Wartość energetyczna: 2567.57 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasycone: 31.73 g; Sól: 7.05 g; : 32.24 Por; suma cukrów prostych: 94.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g;

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-02-15 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 200 ml (4,)	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) Pomidor 100 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,)	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 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 200 ml (4,)
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) zrazy mielone w sosie grzybowym I 140 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5,) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) sos szpinakowy 70 g (1,) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony VII 300 ml (5,) szynka gotowana VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5,) kompot b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) sos szpinakowy 70 g (1,) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Pestki słonecznika 10 g	szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl bananowy 200 g (4,)		sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl bananowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2319.92 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasycone: 32.18 g; Sól: 9.75 g; : 30.49 Por; suma cukrów prostych: 118.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.35 g;	Wartość energetyczna: 2303.75 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasycone: 35.33 g; Sól: 8.02 g; : 30.61 Por; suma cukrów prostych: 117.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g;	Wartość energetyczna: 2183.50 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasycone: 35.30 g; Sól: 9.15 g; : 23.42 Por; suma cukrów prostych: 52.69 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g;	Wartość energetyczna: 2220.95 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasycone: 29.85 g; Sól: 7.94 g; : 30.59 Por; suma cukrów prostych: 118.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g;

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-02-16 piątek	Sniadanie	ser żółty 60 g (4,_) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kielbasa z drobiu 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			twarożek z zieleniną 50 g brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1,4,5,6,12,13,_) ryba panierowana smażona 80 g (1,2,_) Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 150 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,5,_) ryba gotowana 100 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 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,5,_) ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,_) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4,_)		jogurt naturalny 150 g (4,_) marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl truskawkowy 200 g (4,_)
	Wartość energetyczna: 2514.59 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasycone: 31.90 g; Sól: 10.21 g; : 28.55 Por; suma cukrów prostych: 86.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g;	Wartość energetyczna: 2468.10 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; Tłuszcz: 95.08 g; Kw. tł. nasycone: 31.63 g; Sól: 5.99 g; : 28.15 Por; suma cukrów prostych: 90.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g;	Wartość energetyczna: 2415.01 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Węglowodany ogółem: 262.66 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasycone: 38.33 g; Sól: 10.32 g; : 22.00 Por; suma cukrów prostych: 35.64 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g;	Wartość energetyczna: 2385.30 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasycone: 26.15 g; Sól: 5.91 g; : 28.13 Por; suma cukrów prostych: 91.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g;	

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-02-17 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7,_) kasza manna na mleku 300 g (1,4,_) banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g (7,_) kasza manna na mleku 300 g (1,4,_) banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g marchew talarki 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,_) banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jajko gotowane 60 g (2,_) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa I 300 g kasza jęczmienna 180 g (1,_) kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 180 g (1,_) kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) filet drobiowy z cukinią VII 250 g kasza gryczana 90 g brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g (1,_) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	szynka z indyka 70 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 70 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	szynka z indyka 70 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)		fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2362.89 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 384.26 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.44 g; Sól: 5.94 g; : 34.73 Por; suma cukrów prostych: 114.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g;	Wartość energetyczna: 2412.79 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasycone: 26.30 g; Sól: 6.02 g; : 35.24 Por; suma cukrów prostych: 113.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g;	Wartość energetyczna: 2225.84 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Węglowodany ogółem: 262.29 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 7.49 g; : 21.26 Por; suma cukrów prostych: 44.13 g; Błonnik pokarmowy: 51.00 g;	Wartość energetyczna: 2421.99 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 398.28 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasycone: 22.39 g; Sól: 6.13 g; : 36.65 Por; suma cukrów prostych: 114.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-02-18 niedziela	Sniadanie	szynka gotowana 60 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 200 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 200 ml (4,)	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	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 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 100 g sos koperkowy 50 g (1,) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) schab gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1,) Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g (4,)		twarożek 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	banan i kefir 280 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2376.65 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasycone: 25.83 g; Sól: 7.82 g; : 31.64 Por; suma cukrów prostych: 119.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g;	Wartość energetyczna: 2332.14 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasycone: 33.24 g; Sól: 7.68 g; : 29.85 Por; suma cukrów prostych: 120.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g;	Wartość energetyczna: 2262.61 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Węglowodany ogółem: 259.57 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasycone: 37.88 g; Sól: 10.41 g; : 21.76 Por; suma cukrów prostych: 41.03 g; Błonnik pokarmowy: 42.13 g;	Wartość energetyczna: 2389.50 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasycone: 33.54 g; Sól: 7.69 g; : 30.91 Por; suma cukrów prostych: 120.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 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,