

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	kielbasa szynkowa 70 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 11) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, 11) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, 11) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, 11) herbata z/c z cytryną 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, 11) herbata b/c 200 ml kielbasa szynkowa 70 g	cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, 11) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, 11) herbata z/c z cytryną 200 ml kielbasa szynkowa 70 g
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4, 11) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, 11)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13, 14) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4, 11) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, 11) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4, 11) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, 11) Wołowina gotowana VII 100 g Ziemniaki 150 g surówka z marchwi z chrzanem 150 g (4, 11) kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (5, 11) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4, 11) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z ryby i jarzyn 100 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 11) herbata z/c 250 ml	pasta z ryby i jarzyn 130 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, 11) herbata z/c 250 ml	ryba gotowana 100 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, 11) herbata b/c 200 ml	pasta z ryby i jarzyn 130 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, 11) herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4, 11)		fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, 11)	koktajl porzeczkowy 200 g (4, 11)
		Wartość energetyczna: 2444.72 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasycone: 31.05 g; Sól: 7.02 g; : 34.11 Por; suma cukrów prostych: 148.86 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g;	Wartość energetyczna: 2546.46 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasycone: 35.94 g; Sól: 7.22 g; : 34.86 Por; suma cukrów prostych: 147.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g;	Wartość energetyczna: 2184.93 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasycone: 35.93 g; Sól: 8.54 g; : 20.90 Por; suma cukrów prostych: 52.82 g; Błonnik pokarmowy: 46.65 g;	Wartość energetyczna: 2473.59 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasycone: 30.51 g; Sól: 7.40 g; : 34.98 Por; suma cukrów prostych: 149.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 250 g (4,) melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 250 g (4,) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml marchew súpki 100 g	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 250 g (4,) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			twarożek z zieleniną 60 g seler naciowy 0,1 szt 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 kapusty pekińskiej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5,) kurczak gotowany diety 120 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml
	Kolacja	pasta warzywna 90 g (5,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	pasta warzywna 90 g (5,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	Pomidor 100 g połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	pasta warzywna 90 g (5,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4,)		jajko gotowane 60 g (2,) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl truskawkowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2502.15 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasycone: 27.45 g; Sól: 6.29 g; : 31.24 Por; suma cukrów prostych: 121.61 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g;	Wartość energetyczna: 2506.65 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasycone: 31.19 g; Sól: 6.17 g; : 31.18 Por; suma cukrów prostych: 121.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g;	Wartość energetyczna: 2257.95 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Węglowodany ogółem: 253.91 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasycone: 38.99 g; Sól: 6.96 g; : 21.41 Por; suma cukrów prostych: 31.61 g; Błonnik pokarmowy: 40.97 g;	Wartość energetyczna: 2485.87 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasycone: 27.13 g; Sól: 6.28 g; : 32.04 Por; suma cukrów prostych: 122.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-06 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 50 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	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g papryka żółta 120 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 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,) bukiet jarzyn 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) pestki dyni 10 g	
	Obiad	krem z warzyw 300 ml (5,) gołąbki bez zawijania 300 g (1,) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	krem z warzyw 300 ml (5,) pulpet z sosem pomidorowym diety 200 g (1, 2,) Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5,) filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 250 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (4,) kompot b/c 250 ml	krem z warzyw 300 ml (5,) pulpet z sosem pomidorowym diety 200 g (1, 2,) Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	szynka z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 120 g Pomidor 150 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	szynka z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl bananowy 200 g (4,)		szynka z indyka 70 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl bananowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2460.82 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasycone: 30.57 g; Sól: 6.55 g; : 33.99 Por; suma cukrów prostych: 148.68 g; Błonnik pokarmowy: 48.51 g;	Wartość energetyczna: 2491.24 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasycone: 30.95 g; Sól: 7.82 g; : 32.41 Por; suma cukrów prostych: 134.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g;	Wartość energetyczna: 2146.19 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Węglowodany ogółem: 265.99 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasycone: 37.75 g; Sól: 9.53 g; : 22.34 Por; suma cukrów prostych: 41.63 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g;	Wartość energetyczna: 2532.48 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Węglowodany ogółem: 376.55 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasycone: 28.31 g; Sól: 8.11 g; : 34.13 Por; suma cukrów prostych: 135.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 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,)	Kielbasa z drobiu 60 g 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,)	kielbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 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,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,)
	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,) gulasz wieprzowy 150 g kasza gryczana 100 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,) kasza jęczmienna 200 g (1,) buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) szynka gotowna VII 100 g kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,) kasza jęczmienna 200 g (1,) buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) marchew mini 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,) brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl z jabłkiem 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2324.67 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasycone: 29.90 g; Sól: 9.70 g; : 28.81 Por; suma cukrów prostych: 100.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g;	Wartość energetyczna: 2326.91 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasycone: 27.53 g; Sól: 7.70 g; : 32.14 Por; suma cukrów prostych: 109.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g;	Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Węglowodany ogółem: 256.21 g; Tłuszcz: 99.14 g; Kw. tł. nasycone: 37.89 g; Sól: 11.02 g; : 21.52 Por; suma cukrów prostych: 34.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g;	Wartość energetyczna: 2244.11 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasycone: 22.05 g; Sól: 7.62 g; : 32.12 Por; suma cukrów prostych: 110.02 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-08 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (4,_) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 80 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 90 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,_) papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,5,_) Kotlet rybny 140 g (1,2,_) Ziemniaki 200 g surówka z kiszanej kapusty 180 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 kiszanej 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	jajko gotowane 120 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 60 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)		szynka gotowana 60 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2449.56 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; Tłuszcz: 94.17 g; Kw. tł. nasycone: 31.36 g; Sól: 8.03 g; : 28.31 Por; suma cukrów prostych: 85.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;	Wartość energetyczna: 2381.22 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasycone: 31.00 g; Sól: 5.87 g; : 27.97 Por; suma cukrów prostych: 88.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;	Wartość energetyczna: 2241.47 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Węglowodany ogółem: 252.39 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasycone: 35.90 g; Sól: 8.01 g; : 21.52 Por; suma cukrów prostych: 33.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.91 g;	Wartość energetyczna: 2298.42 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasycone: 25.52 g; Sól: 5.79 g; : 27.95 Por; suma cukrów prostych: 89.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-09 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7 ₊) kasza jaglana na mleku 300 g (4 ₊) jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4 ₊) herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g (7 ₊) kasza jaglana na mleku 300 g (4 ₊) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4 ₊) herbata z/c z cytryną 200 ml	Wołowina gotowana VII 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4 ₊) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (7 ₊) kasza jaglana na mleku 300 g (4 ₊) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (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	grochowa z ziemniakami 300 ml (5 ₊) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml	Grycikowa z zielenią 300 ml (1, 5 ₊) makaron z sosem mięsnym diety 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4 ₊) kompot z/c 200 ml	grochowa z ziemniakami 300 ml (5 ₊) szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 100 g (1, 2 ₊) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	Grycikowa z zielenią 300 ml (1, 5 ₊) makaron z sosem mięsnym diety 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4 ₊) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4 ₊) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4 ₊) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g papryka czerwona 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 110 g (4 ₊) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g (4 ₊)		twarożek 50 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4 ₊)	banan i kefir 280 g (4 ₊)
		Wartość energetyczna: 2426.30 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Węglowodany ogółem: 391.51 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sól: 5.96 g; : 35.61 Por; suma cukrów prostych: 123.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g;	Wartość energetyczna: 2375.47 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasycone: 29.14 g; Sól: 5.88 g; : 34.61 Por; suma cukrów prostych: 122.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g;	Wartość energetyczna: 2182.72 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasycone: 36.69 g; Sól: 8.61 g; : 22.67 Por; suma cukrów prostych: 37.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.83 g;	Wartość energetyczna: 2361.59 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasycone: 25.54 g; Sól: 6.00 g; : 35.47 Por; suma cukrów prostych: 123.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) surówka z jarzyn I 150 g (2,4,5,_) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5,_) kotlet drobiowy 100 g (1,2,_) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 70 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa VII 300 ml (5,_) filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1,_) Ziemniaki 250 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	szynka z drobiu 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z drobiu 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z drobiu 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	szynka z drobiu 60 g cukinia z koperkiem 100 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,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2466.94 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasycone: 24.74 g; Sól: 7.66 g; : 31.86 Por; suma cukrów prostych: 108.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g;	Wartość energetyczna: 2286.64 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasycone: 31.67 g; Sól: 7.30 g; : 29.07 Por; suma cukrów prostych: 102.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g;	Wartość energetyczna: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasycone: 35.73 g; Sól: 8.42 g; : 22.31 Por; suma cukrów prostych: 46.98 g; Błonnik pokarmowy: 48.15 g;	Wartość energetyczna: 2341.29 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasycone: 31.09 g; Sól: 7.55 g; : 30.11 Por; suma cukrów prostych: 103.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 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,