

**Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA**

|                         |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-26 poniedziałek | Śniadanie | Filet wędzony z indyka 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                     | Filet wędzony z indyka 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, )<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                    | Filet wędzony z indyka 70 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                         | Filet wędzony z indyka 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                     |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                | brokuły VII 150 g<br>jogurt naturalny 150 g (4, )<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Obiad     | Ogórkowa z ryżem 300 ml (5, )<br>pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, )<br>Marchewka z jabłkiem 180 g<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                            | Koperkowa z ryżem 300 ml (5, )<br>pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, )<br>Marchewka z jabłkiem 180 g<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                           | Ogórkowa z ryżem 300 ml (5, )<br>Wołowina gotowana VII 100 g<br>makaron ciemny 120 g (1, 2, )<br>surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4, )<br>kompot b/c 250 ml                                                                                  | Koperkowa z ryżem 300 ml (5, )<br>pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, )<br>Marchewka z jabłkiem 180 g<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, )<br>fasolka szparagowa 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c 250 ml                                                                                                     | pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, )<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c 250 ml                                                                                                   | filet z drobiu gotowany 100 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                | pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, )<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c 250 ml                                                                                                    |
|                         | PN        | koktajl truskawkowy 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                | fasolka szparagowa 100 g<br>sok pomidorowy 200 ml<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                       | koktajl truskawkowy 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2455.82 kcal;<br>Białko ogółem: 93.16 g;<br>Węglowodany ogółem: 366.82 g;<br>Tłuszcz: 75.70 g;<br>Kw. tł. nasycone: 28.99 g; Sól: 7.19 g; : 33.72 Por;<br>suma cukrów prostych: 124.49 g;<br>Błonnik pokarmowy: 32.27 g; | Wartość energetyczna: 2434.23 kcal;<br>Białko ogółem: 95.05 g;<br>Węglowodany ogółem: 360.45 g;<br>Tłuszcz: 73.85 g;<br>Kw. tł. nasycone: 30.75 g; Sól: 6.25 g; : 33.69 Por;<br>suma cukrów prostych: 123.82 g;<br>Błonnik pokarmowy: 25.67 g; | Wartość energetyczna: 2197.58 kcal;<br>Białko ogółem: 125.67 g;<br>Węglowodany ogółem: 265.31 g;<br>Tłuszcz: 80.34 g;<br>Kw. tł. nasycone: 37.73 g; Sól: 10.40 g; : 22.13 Por;<br>suma cukrów prostych: 44.49 g;<br>Błonnik pokarmowy: 44.71 g; | Wartość energetyczna: 2382.44 kcal;<br>Białko ogółem: 92.70 g;<br>Węglowodany ogółem: 365.93 g;<br>Tłuszcz: 66.94 g;<br>Kw. tł. nasycone: 25.98 g; Sól: 6.26 g; : 34.11 Por;<br>suma cukrów prostych: 124.82 g;<br>Błonnik pokarmowy: 27.11 g; |

**Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA**

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie | dżem truskawkowy 50 g<br>płatki owsiane 200 g (4,_)<br>melon 80 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                             | dżem truskawkowy 50 g<br>płatki owsiane 200 g (4,_)<br>melon 80 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                           | ogonówka 60 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                                | dżem truskawkowy 50 g<br>płatki owsiane 200 g (4,_)<br>melon 80 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                            |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 | jogurt naturalny 150 g (4,_)<br>bukiet jarzyn 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_)<br>schab w sosie własnym 150 g (1,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z porów 180 g (2,4,_)<br>kompot jabłkowy z/c 200 ml                                                                                       | pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_)<br>schab w sosie potrawkowym 130 g (1,4,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>buraczki z jogurtem 180 g (4,_)<br>kompot jabłkowy z/c 200 ml                                                                               | pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1,2,5,_)<br>schab gotowany 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z porów 180 g (2,4,_)<br>kompot b/c 250 ml                                                                                                   | pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_)<br>schab w sosie potrawkowym 130 g (1,4,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>buraczki z jogurtem 180 g (4,_)<br>kompot jabłkowy z/c 200 ml                                                                               |
|                   | Kolacja   | sałatka makaronowa diety 200 g (2,4,_)<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                       | sałatka makaronowa diety 200 g (2,4,_)<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                     | połędwica drobiowa 60 g (6,13,SO2,_)<br>pomidor z cebulką 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                      | sałatka makaronowa diety 200 g (2,4,_)<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                      |
|                   | PN        | koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 | jajko gotowane 60 g (2,_)<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)                                                                                                                             | koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2552.27 kcal;<br>Białko ogółem: 101.92 g;<br>Węglowodany ogółem: 382.38 g;<br>Tłuszcz: 77.03 g;<br>Kw. tł. nasycone: 26.82 g; Sól: 5.41 g; : 34.51 Por;<br>suma cukrów prostych: 134.04 g;<br>Błonnik pokarmowy: 38.50 g; | Wartość energetyczna: 2475.44 kcal;<br>Białko ogółem: 102.10 g;<br>Węglowodany ogółem: 385.19 g;<br>Tłuszcz: 65.88 g;<br>Kw. tł. nasycone: 29.79 g; Sól: 5.40 g; : 35.32 Por;<br>suma cukrów prostych: 135.47 g;<br>Błonnik pokarmowy: 32.84 g; | Wartość energetyczna: 2201.45 kcal;<br>Białko ogółem: 118.00 g;<br>Węglowodany ogółem: 263.27 g;<br>Tłuszcz: 84.86 g;<br>Kw. tł. nasycone: 37.33 g; Sól: 9.61 g; : 22.11 Por;<br>suma cukrów prostych: 43.26 g;<br>Błonnik pokarmowy: 43.46 g; | Wartość energetyczna: 2434.00 kcal;<br>Białko ogółem: 100.13 g;<br>Węglowodany ogółem: 390.56 g;<br>Tłuszcz: 59.97 g;<br>Kw. tł. nasycone: 25.70 g; Sól: 5.42 g; : 35.74 Por;<br>suma cukrów prostych: 136.35 g;<br>Błonnik pokarmowy: 34.13 g; |

**Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA**

|                  |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-28 środa | Śniadanie | kielbasa krakowska 50 g<br>papryka czerwona 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, )<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                | kielbasa szynkowa 50 g<br>marchew mini 80 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                     | kielbasa szynkowa 70 g<br>papryka czerwona 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                    | kielbasa szynkowa 60 g<br>marchew mini 80 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                      |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                | jogurt naturalny 150 g (4, )<br>marchew słupki 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Obiad     | kalafiorowa z ziemniakami I 250 ml (5, )<br>Chili con carne 150 g (1, 4, 5, 6, 12, 13, )<br>Ryż na sypko 100 g<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml<br>Sałata zielona z jogurtem 100 g (4, )                                                       | Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5, )<br>potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4, )<br>Ryż na sypko 120 g<br>Sałata zielona z jogurtem 110 g (4, )<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml                                                   | Jarzynowa VII 250 ml (5, )<br>wieprzowina z cukinią VII 300 g (4, )<br>ryż na sypko VII 100 g (1, )<br>Sałata zielona z jogurtem 110 g (4, )<br>kompot b/c 250 ml                                                                              | Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5, )<br>potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4, )<br>Ryż na sypko 120 g<br>Sałata zielona z jogurtem 110 g (4, )<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml                                                   |
|                  | Kolacja   | Pomidor 100 g<br>szynka z indyka 70 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                       | Pomidor 100 g<br>szynka z indyka 70 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                      | szynka z indyka 60 g<br>sałata lodowa z papryką 50 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                | Pomidor 100 g<br>szynka z indyka 70 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                       |
|                  | PN        | jogurt z bananem 250 g (4, )                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                | twarożek 90 g<br>Pomidor 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                                         | jogurt z bananem 250 g (4, )                                                                                                                                                                                                                   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2308.65 kcal;<br>Białko ogółem: 96.85 g;<br>Węglowodany ogółem: 337.41 g;<br>Tłuszcz: 71.53 g;<br>Kw. tł. nasycone: 26.38 g; Sól: 7.35 g; : 30.45 Por;<br>suma cukrów prostych: 117.13 g;<br>Błonnik pokarmowy: 35.27 g; | Wartość energetyczna: 2385.47 kcal;<br>Białko ogółem: 97.40 g;<br>Węglowodany ogółem: 338.95 g;<br>Tłuszcz: 77.10 g;<br>Kw. tł. nasycone: 32.64 g; Sól: 7.38 g; : 31.55 Por;<br>suma cukrów prostych: 118.05 g;<br>Błonnik pokarmowy: 25.97 g; | Wartość energetyczna: 2335.05 kcal;<br>Białko ogółem: 110.68 g;<br>Węglowodany ogółem: 274.54 g;<br>Tłuszcz: 99.02 g;<br>Kw. tł. nasycone: 39.39 g; Sól: 7.84 g; : 22.89 Por;<br>suma cukrów prostych: 50.80 g;<br>Błonnik pokarmowy: 47.88 g; | Wartość energetyczna: 2322.47 kcal;<br>Białko ogółem: 96.22 g;<br>Węglowodany ogółem: 340.29 g;<br>Tłuszcz: 70.21 g;<br>Kw. tł. nasycone: 27.63 g; Sól: 7.59 g; : 31.57 Por;<br>suma cukrów prostych: 118.99 g;<br>Błonnik pokarmowy: 27.17 g; |

# Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA

|                     |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-29 czwartek | Śniadanie | połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>ogórek zielony 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                           | połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                     | połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>ogórek zielony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                      | połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                      |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 | jogurt naturalny 150 g (4, )<br>fasolka szparagowa 100 g<br>sok pomidorowy 200 ml<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, )<br>zrazy mielone w sosie grzybowym I 140 g (1, 2, )<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5, )<br>kompot z/c 200 ml                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, )<br>pulpet gotowany diety 90 g (1, 2, )<br>sos szpinakowy 70 g (1, )<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5, )<br>kompot z/c 200 ml                                                | Barszcz czerwony VII 300 ml (5, )<br>szynka gotowana VII 120 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5, )<br>kompot b/c 200 ml                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, )<br>pulpet gotowany diety 90 g (1, 2, )<br>sos szpinakowy 70 g (1, )<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5, )<br>kompot z/c 200 ml                                                |
|                     | Kolacja   | szynka gotowana 60 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                        | szynka gotowana 60 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                       | szynka gotowana 70 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml<br>Pestki słonecznika 10 g                                                                                    | szynka gotowana 60 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                        |
|                     | PN        | koktajl z jabłkiem 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 | pomidor z cebulką 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                                                | koktajl z jabłkiem 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2288.37 kcal;<br>Białko ogółem: 101.41 g;<br>Węglowodany ogółem: 334.62 g;<br>Tłuszcz: 69.13 g;<br>Kw. tł. nasycone: 32.03 g; Sól: 9.76 g; : 29.69 Por;<br>suma cukrów prostych: 106.40 g;<br>Błonnik pokarmowy: 39.01 g; | Wartość energetyczna: 2284.47 kcal;<br>Białko ogółem: 104.08 g;<br>Węglowodany ogółem: 329.88 g;<br>Tłuszcz: 68.40 g;<br>Kw. tł. nasycone: 35.20 g; Sól: 8.02 g; : 29.77 Por;<br>suma cukrów prostych: 105.10 g;<br>Błonnik pokarmowy: 33.60 g; | Wartość energetyczna: 2183.50 kcal;<br>Białko ogółem: 105.95 g;<br>Węglowodany ogółem: 281.34 g;<br>Tłuszcz: 81.45 g;<br>Kw. tł. nasycone: 35.30 g; Sól: 9.15 g; : 23.42 Por;<br>suma cukrów prostych: 52.69 g;<br>Błonnik pokarmowy: 48.90 g; | Wartość energetyczna: 2201.67 kcal;<br>Białko ogółem: 101.00 g;<br>Węglowodany ogółem: 330.80 g;<br>Tłuszcz: 60.34 g;<br>Kw. tł. nasycone: 29.72 g; Sól: 7.94 g; : 29.75 Por;<br>suma cukrów prostych: 106.04 g;<br>Błonnik pokarmowy: 34.80 g; |

**Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA**

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-01 piątek | Śniadanie | ser żółty 60 g (4,)<br>ogórek kiszony 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                   | twarożek ze szczypiorkiem 90 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                             | Kielbasa z drobiu 60 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,)<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                         | twarożek ze szczypiorkiem 90 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                              |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                | twarożek z zieleniną 50 g<br>brokuły VII 150 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,)<br>ryba panierowana smażona 80 g (1, 2,)<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                          | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,)<br>ryba gotowana 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z pekińskiej diety 180 g<br>kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                          | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,)<br>ryba gotowana 120 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z kiszonej kapusty 180 g<br>woda z cytryną 200 g                                                                                                       | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,)<br>ryba gotowana 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z pekińskiej diety 180 g<br>kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Pasta jajeczna 100 g (2, 4,)<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                     | Pasta jajeczna 100 g (2, 4,)<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                   | jajko gotowane 120 g (2,)<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,)<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                             | Pasta jajeczna 100 g (2, 4,)<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                    |
|                   | PN        | koktajl truskawkowy 200 g (4,)                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                | jogurt naturalny 150 g (4,)<br>marchew słupki 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)                                                                                                                                       | koktajl truskawkowy 200 g (4,)                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2514.59 kcal;<br>Białko ogółem: 113.24 g;<br>Węglowodany ogółem: 319.29 g;<br>Tłuszcz: 94.65 g;<br>Kw. tł. nasycone: 31.90 g; Sól: 10.21 g; : 28.55 Por;<br>suma cukrów prostych: 86.71 g;<br>Błonnik pokarmowy: 35.18 g; | Wartość energetyczna: 2468.10 kcal;<br>Białko ogółem: 111.15 g;<br>Węglowodany ogółem: 303.98 g;<br>Tłuszcz: 95.08 g;<br>Kw. tł. nasycone: 31.63 g; Sól: 5.99 g; : 28.15 Por;<br>suma cukrów prostych: 90.85 g;<br>Błonnik pokarmowy: 24.80 g; | Wartość energetyczna: 2415.01 kcal;<br>Białko ogółem: 122.58 g;<br>Węglowodany ogółem: 262.66 g;<br>Tłuszcz: 106.46 g;<br>Kw. tł. nasycone: 38.33 g; Sól: 10.32 g; : 22.00 Por;<br>suma cukrów prostych: 35.64 g;<br>Błonnik pokarmowy: 43.37 g; | Wartość energetyczna: 2385.30 kcal;<br>Białko ogółem: 108.07 g;<br>Węglowodany ogółem: 304.90 g;<br>Tłuszcz: 87.02 g;<br>Kw. tł. nasycone: 26.15 g; Sól: 5.91 g; : 28.13 Por;<br>suma cukrów prostych: 91.79 g;<br>Błonnik pokarmowy: 26.00 g; |

**Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA**

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-02 sobota | Śniadanie | miód 25 g (7,_)<br>kasza manna na mleku 300 g (1, 4,_)<br>pomarańcza 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                  | miód 25 g (7,_)<br>kasza manna na mleku 300 g (1, 4,_)<br>banan 70 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                       | schab pieczony 60 g<br>marchew talarki 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_)<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                        | miód 25 g (7,_)<br>kasza manna na mleku 300 g (1, 4,_)<br>banan 70 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                        |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                | jajko gotowane 60 g (2,_)<br>bukiet jarzyn 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_)<br>potrawka drobiowa I 300 g<br>kasza jęczmienna 180 g (1,_)<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                                        | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_)<br>potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g<br>kasza jęczmienna 180 g (1,_)<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                          | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_)<br>filet drobiowy z cukinią VII 250 g<br>kasza gryczana 90 g<br>brokuły VII 150 g<br>kompot b/c 250 ml                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_)<br>potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g<br>kasza jęczmienna 200 g (1,_)<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | szynka z indyka 70 g<br>bukiet jarzyn 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                 | szynka z indyka 70 g<br>marchew mini 80 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                  | szynka z indyka 70 g<br>ogórek zielony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_)<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                        | szynka z indyka 70 g<br>marchew mini 80 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                   |
|                   | PN        | jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,_)                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                | fasolka szparagowa 100 g<br>sok pomidorowy 200 ml<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)                                                                                                                                      | jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,_)                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2342.74 kcal;<br>Białko ogółem: 89.90 g;<br>Węglowodany ogółem: 379.25 g;<br>Tłuszcz: 60.46 g;<br>Kw. tł. nasycone: 21.36 g; Sól: 5.95 g; : 34.03 Por;<br>suma cukrów prostych: 109.99 g;<br>Błonnik pokarmowy: 39.70 g; | Wartość energetyczna: 2430.79 kcal;<br>Białko ogółem: 89.88 g;<br>Węglowodany ogółem: 382.23 g;<br>Tłuszcz: 67.32 g;<br>Kw. tł. nasycone: 26.39 g; Sól: 6.05 g; : 35.24 Por;<br>suma cukrów prostych: 113.31 g;<br>Błonnik pokarmowy: 31.57 g; | Wartość energetyczna: 2225.84 kcal;<br>Białko ogółem: 114.82 g;<br>Węglowodany ogółem: 262.29 g;<br>Tłuszcz: 90.93 g;<br>Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 7.49 g; : 21.26 Por;<br>suma cukrów prostych: 44.13 g;<br>Błonnik pokarmowy: 51.00 g; | Wartość energetyczna: 2439.99 kcal;<br>Białko ogółem: 88.82 g;<br>Węglowodany ogółem: 398.28 g;<br>Tłuszcz: 62.09 g;<br>Kw. tł. nasycone: 22.48 g; Sól: 6.16 g; : 36.65 Por;<br>suma cukrów prostych: 114.41 g;<br>Błonnik pokarmowy: 33.75 g; |

# Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA

|                      |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-03 niedziela | Śniadanie | poledwica sopocka 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                                                  | poledwica sopocka 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                                                 | poledwica sopocka 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                              | poledwica sopocka 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                                                 |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 | jogurt naturalny 150 g (4, )<br>kafałor VII 150 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5, )<br>kotlet schabowy 100 g (1, 2, )<br>Ziemniaki 200 g<br>buraczki z cebulką 180 g<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                    | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5, )<br>schab gotowany 100 g<br>sos koperkowy 50 g (1, )<br>Ziemniaki 200 g<br>buraczki z jogurtem 180 g (4, )<br>kompot z/c 200 ml                                                                       | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5, )<br>schab gotowany 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z buraka 150 g<br>kompot b/c 250 ml                                                                                                            | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5, )<br>schab gotowany 100 g<br>sos koperkowy 50 g (1, )<br>Ziemniaki 250 g<br>buraczki z jogurtem 180 g (4, )<br>kompot z/c 200 ml                                                                       |
|                      | Kolacja   | poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                      | poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>jarzynka gotowana 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                           | poledwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2, )<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                              | poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>jarzynka gotowana 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                           |
|                      | PN        | banan i kefir 280 g (4, )                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 | twarożek 60 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                                   | banan i kefir 280 g (4, )                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2320.09 kcal;<br>Białko ogółem: 106.55 g;<br>Węglowodany ogółem: 348.07 g;<br>Tłuszcz: 63.60 g;<br>Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 7.40 g; : 31.62 Por;<br>suma cukrów prostych: 119.09 g;<br>Błonnik pokarmowy: 34.68 g; | Wartość energetyczna: 2275.58 kcal;<br>Białko ogółem: 114.13 g;<br>Węglowodany ogółem: 324.84 g;<br>Tłuszcz: 64.45 g;<br>Kw. tł. nasycone: 32.62 g; Sól: 7.26 g; : 29.83 Por;<br>suma cukrów prostych: 120.04 g;<br>Błonnik pokarmowy: 29.15 g; | Wartość energetyczna: 2206.05 kcal;<br>Białko ogółem: 120.95 g;<br>Węglowodany ogółem: 258.17 g;<br>Tłuszcz: 85.82 g;<br>Kw. tł. nasycone: 37.25 g; Sól: 10.00 g; : 21.74 Por;<br>suma cukrów prostych: 41.01 g;<br>Błonnik pokarmowy: 41.26 g; | Wartość energetyczna: 2332.94 kcal;<br>Białko ogółem: 115.32 g;<br>Węglowodany ogółem: 336.30 g;<br>Tłuszcz: 65.39 g;<br>Kw. tł. nasycone: 32.92 g; Sól: 7.28 g; : 30.89 Por;<br>suma cukrów prostych: 120.61 g;<br>Błonnik pokarmowy: 30.09 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,