

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-11 poniedziałek	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 572.12 kcal; Białko ogółem: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 15.02 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 2.28 g; : 8.20 Por; suma cukrów prostych: 34.16 g; Błonnik pokarmowy: 6.79 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 593.31 kcal; Białko ogółem: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 17.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.21 g; : 8.13 Por; suma cukrów prostych: 33.39 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;</p>	<p>Filet wędzony z indyka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 407.72 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 58.30 g; Tłuszcz: 13.03 g; Kw. tł. nasycone: 7.25 g; Sól: 2.26 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 582.92 kcal; Białko ogółem: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 2.26 g; : 8.56 Por; suma cukrów prostych: 33.92 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;</p>
	II ŚN		<p>brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4, ) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 305.30 kcal; Białko ogółem: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 27.76 g; Tłuszcz: 17.21 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 0.36 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 4.43 g;</p>	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-03-11 poniedziałek	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,_) Wolowina 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
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1001.68 kcal; Białko ogółem: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 171.86 g; Tłuszcz: 25.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 3.30 g; : 15.82 Por; suma cukrów prostych: 55.33 g; Błonnik pokarmowy: 14.64 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 953.43 kcal; Białko ogółem: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 170.70 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 2.41 g; : 15.73 Por; suma cukrów prostych: 54.89 g; Błonnik pokarmowy: 14.54 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 719.13 kcal; Białko ogółem: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 21.66 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 3.52 g; : 8.26 Por; suma cukrów prostych: 19.16 g; Błonnik pokarmowy: 14.79 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 953.43 kcal; Białko ogółem: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 170.70 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 2.41 g; : 15.73 Por; suma cukrów prostych: 54.89 g; Błonnik pokarmowy: 14.54 g;
	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
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 673.52 kcal; Białko ogółem: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 30.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.86 g; Sól: 1.37 g; : 6.52 Por; suma cukrów prostych: 14.35 g; Błonnik pokarmowy: 8.90 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 678.99 kcal; Białko ogółem: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 30.24 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 1.39 g; : 6.65 Por; suma cukrów prostych: 14.89 g; Błonnik pokarmowy: 5.28 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 524.62 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 56.03 g; Tłuszcz: 14.23 g; Kw. tł. nasycone: 7.42 g; Sól: 3.18 g; : 4.64 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 637.59 kcal; Białko ogółem: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 26.21 g; Kw. tł. nasycone: 7.55 g; Sól: 1.35 g; : 6.64 Por; suma cukrów prostych: 15.36 g; Błonnik pokarmowy: 5.88 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-03-11 poniedziałek	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;		fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 240.80 kcal; Białko ogółem: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 25.81 g; Tłuszcz: 14.21 g; Kw. tł. nasycone: 5.99 g; Sól: 1.08 g; : 2.15 Por; suma cukrów prostych: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 5.48 g;	koktajl truskawkowy 200 g (4.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;
		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;
2024-03-12 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 647.40 kcal; Białko ogółem: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 14.16 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 1.19 g; : 10.94 Por; suma cukrów prostych: 44.40 g; Błonnik pokarmowy: 8.80 g;	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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 690.90 kcal; Białko ogółem: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 17.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 1.20 g; : 11.25 Por; suma cukrów prostych: 43.81 g; Błonnik pokarmowy: 6.60 g;	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 413.42 kcal; Białko ogółem: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 56.63 g; Tłuszcz: 14.27 g; Kw. tł. nasycone: 7.92 g; Sól: 3.94 g; : 4.70 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 683.96 kcal; Białko ogółem: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 14.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 1.26 g; : 11.68 Por; suma cukrów prostych: 44.30 g; Błonnik pokarmowy: 7.39 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-03-12 wtorek	II ŚN				jogurt naturalny 150 g (4,_) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 253.80 kcal; Białko ogółem: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 28.21 g; Tłuszcz: 11.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.36 g; Sól: 0.39 g; : 2.35 Por; suma cukrów prostych: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;
	Obiad	pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) schab w sosie własnym 150 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2,4,_) kompot jabłkowy z/c 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1091.31 kcal; Białko ogółem: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 39.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 2.60 g; : 12.53 Por; suma cukrów prostych: 48.53 g; Błonnik pokarmowy: 15.81 g;	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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 927.48 kcal; Białko ogółem: 49.07 g; Węglowodany ogółem: 141.68 g; Tłuszcz: 21.46 g; Kw. tł. nasycone: 8.95 g; Sól: 2.55 g; : 12.73 Por; suma cukrów prostych: 51.14 g; Błonnik pokarmowy: 14.55 g;	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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 804.15 kcal; Białko ogółem: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 22.52 g; Kw. tł. nasycone: 6.09 g; Sól: 2.58 g; : 8.95 Por; suma cukrów prostych: 24.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.66 g;	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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 927.48 kcal; Białko ogółem: 49.07 g; Węglowodany ogółem: 141.68 g; Tłuszcz: 21.46 g; Kw. tł. nasycone: 8.95 g; Sól: 2.55 g; : 12.73 Por; suma cukrów prostych: 51.14 g; Błonnik pokarmowy: 14.55 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-12 wtorek	Kolacja	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      Wartość energetyczna: 596.06 kcal; Białko ogółem: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 19.09 g; Kw. tł. nasycone: 6.88 g; Sól: 1.39 g; : 7.81 Por; suma cukrów prostych: 19.76 g; Błonnik pokarmowy: 8.95 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      Wartość energetyczna: 639.56 kcal; Białko ogółem: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 22.38 g; Kw. tł. nasycone: 9.16 g; Sól: 1.41 g; : 8.11 Por; suma cukrów prostych: 19.17 g; Błonnik pokarmowy: 6.75 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      Wartość energetyczna: 452.62 kcal; Białko ogółem: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 58.79 g; Tłuszcz: 17.67 g; Kw. tł. nasycone: 7.41 g; Sól: 2.24 g; : 4.88 Por; suma cukrów prostych: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 10.46 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      Wartość energetyczna: 605.06 kcal; Białko ogółem: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 19.02 g; Kw. tł. nasycone: 6.88 g; Sól: 1.37 g; : 8.11 Por; suma cukrów prostych: 19.56 g; Błonnik pokarmowy: 7.25 g;</p>
	PN	<p>koktajl porzeczkowy 200 g (4, )</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 217.50 kcal; Białko ogółem: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 37.46 g; Tłuszcz: 4.58 g; Kw. tł. nasycone: 2.23 g; Sól: 0.24 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 21.35 g; Błonnik pokarmowy: 4.94 g;</p>	<p>jajko gotowane 60 g (2, )                      rzodkiewka, szczypiorek 1 szt                      pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      Wartość energetyczna: 277.45 kcal; Białko ogółem: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 13.96 g; Tłuszcz: 18.49 g; Kw. tł. nasycone: 8.55 g; Sól: 0.46 g; : 1.24 Por; suma cukrów prostych: 0.99 g; Błonnik pokarmowy: 2.11 g;</p>	<p>koktajl porzeczkowy 200 g (4, )</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      Wartość energetyczna: 217.50 kcal; Białko ogółem: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 37.46 g; Tłuszcz: 4.58 g; Kw. tł. nasycone: 2.23 g; Sól: 0.24 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 21.35 g; Błonnik pokarmowy: 4.94 g;</p>	
		<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-03-13 środa	Śniadanie	<p>kielbasa krakowska 50 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, ) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 24.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 2.53 g; : 7.99 Por; suma cukrów prostych: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 7.13 g;</p>	<p>kielbasa szynkowa 50 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 678.52 kcal; Białko ogółem: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 23.82 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 2.94 g; : 8.87 Por; suma cukrów prostych: 34.19 g; Błonnik pokarmowy: 5.51 g;</p>	<p>kielbasa szynkowa 70 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 473.67 kcal; Białko ogółem: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 59.16 g; Tłuszcz: 19.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 3.11 g; : 4.94 Por; suma cukrów prostych: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 10.39 g;</p>	<p>kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, ) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 656.92 kcal; Białko ogółem: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 20.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 3.19 g; : 8.90 Por; suma cukrów prostych: 34.66 g; Błonnik pokarmowy: 6.11 g;</p>
		II ŚN	<p>jogurt naturalny 150 g (4, ) marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 249.80 kcal; Białko ogółem: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 29.41 g; Tłuszcz: 11.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.34 g; Sól: 0.55 g; : 2.45 Por; suma cukrów prostych: 11.49 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;</p>		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

2024-03-13 środa

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
Obiad	<p>kalafiorowa z ziemniakami I 250 ml (5.) Chili con carne 150 g (1, 4, 5, 6, 12, 13.) Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Sałata zielona z jogurtem 100 g (4.)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1017.03 kcal; Białko ogółem: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 147.69 g; Tłuszcz: 33.49 g; Kw. tł. nasycone: 7.19 g; Sól: 2.47 g; : 12.90 Por; suma cukrów prostych: 35.81 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g;</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1000.13 kcal; Białko ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 1.98 g; : 12.35 Por; suma cukrów prostych: 38.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g;</p>	<p>Jarzynowa VII 250 ml (5.) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4.) ryż na sypko VII 100 g (1.) Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot b/c 250 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 884.91 kcal; Białko ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 32.78 g; Kw. tł. nasycone: 6.99 g; Sól: 1.97 g; : 9.37 Por; suma cukrów prostych: 22.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g;</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1000.13 kcal; Białko ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 1.98 g; : 12.35 Por; suma cukrów prostych: 38.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g;</p>
	Kolacja	<p>Pomidor 100 g szynka z indyka 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 411.86 kcal; Białko ogółem: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 10.36 g; Kw. tł. nasycone: 5.69 g; Sól: 2.11 g; : 5.79 Por; suma cukrów prostych: 14.27 g; Błonnik pokarmowy: 6.33 g;</p>	<p>Pomidor 100 g szynka z indyka 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 490.72 kcal; Białko ogółem: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 15.13 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 2.22 g; : 6.57 Por; suma cukrów prostych: 13.68 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;</p>	<p>szynka z indyka 60 g sałata lodowa z papryką 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 462.07 kcal; Białko ogółem: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 53.32 g; Tłuszcz: 21.96 g; Kw. tł. nasycone: 7.30 g; Sól: 2.00 g; : 4.42 Por; suma cukrów prostych: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 9.91 g;</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-13 środa PN	jogurt z bananem 250 g (4.) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 216.10 kcal; Białko ogółem: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 39.85 g; Tłuszcz: 3.39 g; Kw. tł. nasycone: 1.95 g; Sól: 0.24 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 31.26 g; Błonnik pokarmowy: 2.21 g;	twarożek 90 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 264.60 kcal; Białko ogółem: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 18.84 g; Tłuszcz: 13.04 g; Kw. tł. nasycone: 8.08 g; Sól: 0.21 g; : 1.71 Por; suma cukrów prostych: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 2.18 g;	jogurt z bananem 250 g (4.) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 216.10 kcal; Białko ogółem: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 39.85 g; Tłuszcz: 3.39 g; Kw. tł. nasycone: 1.95 g; Sól: 0.24 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 31.26 g; Błonnik pokarmowy: 2.21 g;	
	Wartość energetyczna: 2308.65 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasycone: 26.38 g; Sól: 7.35 g; : 30.45 Por; suma cukrów prostych: 117.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g;	Wartość energetyczna: 2385.47 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasycone: 32.64 g; Sól: 7.38 g; : 31.55 Por; suma cukrów prostych: 118.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g;	Wartość energetyczna: 2335.05 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Węglowodany ogółem: 274.54 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kw. tł. nasycone: 39.39 g; Sól: 7.84 g; : 22.89 Por; suma cukrów prostych: 50.80 g; Błonnik pokarmowy: 47.88 g;	Wartość energetyczna: 2322.47 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.63 g; Sól: 7.59 g; : 31.57 Por; suma cukrów prostych: 118.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g;
2024-03-14 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, ) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 555.16 kcal; Białko ogółem: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 14.40 g; Kw. tł. nasycone: 8.18 g; Sól: 2.38 g; : 7.81 Por; suma cukrów prostych: 28.84 g; Błonnik pokarmowy: 6.23 g;	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, ) cukinia z koperkiem 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, ) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 624.63 kcal; Białko ogółem: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 19.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 2.38 g; : 8.24 Por; suma cukrów prostych: 29.88 g; Błonnik pokarmowy: 4.41 g;	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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 399.82 kcal; Białko ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 12.53 g; Kw. tł. nasycone: 7.05 g; Sól: 2.25 g; : 4.74 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, ) cukinia z koperkiem 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, ) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 583.23 kcal; Białko ogółem: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 15.35 g; Kw. tł. nasycone: 8.22 g; Sól: 2.34 g; : 8.23 Por; suma cukrów prostych: 30.35 g; Błonnik pokarmowy: 5.01 g;



	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-03-14 czwartek	II ŚN			
	<p>jogurt naturalny 150 g (4, )  fasolka szpararagowa 100 g  sok pomidorowy 200 ml  pieczywo chrupkie, masło i salata zielona 40 g (4, )</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>  Wartość energetyczna: 330.80 kcal; Białko ogółem: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 35.11 g; Tłuszcz: 17.21 g; Kw. tł. nasycone: 7.78 g; Sól: 1.32 g; : 3.05 Por; suma cukrów prostych: 13.69 g; Błonnik pokarmowy: 5.48 g;</p>			
Obiad	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>  Wartość energetyczna: 1086.04 kcal; Białko ogółem: 49.43 g; Węglowodany ogółem: 147.99 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 4.68 g; : 12.60 Por; suma cukrów prostych: 50.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>  Wartość energetyczna: 960.47 kcal; Białko ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 140.00 g; Tłuszcz: 28.24 g; Kw. tł. nasycone: 12.60 g; Sól: 2.92 g; : 11.88 Por; suma cukrów prostych: 48.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g;</p>	<p>Barszcz czerwony VII 300 ml (5, )  szynka gotowna VII 120 g  Ziemniaki 200 g  surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5, )  kompot b/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>  Wartość energetyczna: 785.23 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 18.84 g; Kw. tł. nasycone: 6.22 g; Sól: 2.73 g; : 9.34 Por; suma cukrów prostych: 27.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>  Wartość energetyczna: 960.47 kcal; Białko ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 140.00 g; Tłuszcz: 28.24 g; Kw. tł. nasycone: 12.60 g; Sól: 2.92 g; : 11.88 Por; suma cukrów prostych: 48.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g;</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-03-14 czwartek	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
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 431.47 kcal; Białko ogółem: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 12.02 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 2.45 g; : 6.05 Por; suma cukrów prostych: 12.32 g; Błonnik pokarmowy: 6.72 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 483.67 kcal; Białko ogółem: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 15.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 2.47 g; : 6.42 Por; suma cukrów prostych: 11.61 g; Błonnik pokarmowy: 4.08 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 474.04 kcal; Białko ogółem: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 19.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.35 g; Sól: 2.73 g; : 4.91 Por; suma cukrów prostych: 3.70 g; Błonnik pokarmowy: 10.95 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 442.27 kcal; Białko ogółem: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 11.94 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 2.43 g; : 6.41 Por; suma cukrów prostych: 12.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.68 g;
2024-03-14 czwartek	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4, )		koktajl z jabłkiem 200 g (4, )	
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 215.70 kcal; Białko ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 35.62 g; Tłuszcz: 4.81 g; Kw. tł. nasycone: 2.26 g; Sól: 0.25 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 14.67 g; Błonnik pokarmowy: 3.09 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 193.60 kcal; Białko ogółem: 2.43 g; Węglowodany ogółem: 16.07 g; Tłuszcz: 13.85 g; Kw. tł. nasycone: 5.90 g; Sól: 0.12 g; : 1.39 Por; suma cukrów prostych: 3.45 g; Błonnik pokarmowy: 2.28 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 215.70 kcal; Białko ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 35.62 g; Tłuszcz: 4.81 g; Kw. tł. nasycone: 2.26 g; Sól: 0.25 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 14.67 g; Błonnik pokarmowy: 3.09 g;	
		Wartość energetyczna: 2288.37 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasycone: 32.03 g; Sól: 9.76 g; : 29.69 Por; suma cukrów prostych: 106.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.01 g;	Wartość energetyczna: 2284.47 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasycone: 35.20 g; Sól: 8.02 g; : 29.77 Por; suma cukrów prostych: 105.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 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: 2201.67 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasycone: 29.72 g; Sól: 7.94 g; : 29.75 Por; suma cukrów prostych: 106.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-03-15 piątek	<p>Śniadanie</p> <p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 551.37 kcal; Białko ogółem: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 57.15 g; Tłuszcz: 24.97 g; Kw. tł. nasycone: 14.80 g; Sól: 4.32 g; : 5.19 Por; suma cukrów prostych: 11.36 g; Błonnik pokarmowy: 5.17 g;</p>	<p>twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 552.74 kcal; Białko ogółem: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 18.27 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 1.26 g; : 6.95 Por; suma cukrów prostych: 16.55 g; Błonnik pokarmowy: 4.24 g;</p>	<p>Kielbasa z drobiu 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 413.97 kcal; Białko ogółem: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 56.10 g; Tłuszcz: 13.97 g; Kw. tł. nasycone: 7.42 g; Sól: 4.20 g; : 4.64 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;</p>	<p>twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 511.34 kcal; Białko ogółem: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 14.24 g; Kw. tł. nasycone: 8.33 g; Sól: 1.22 g; : 6.94 Por; suma cukrów prostych: 17.02 g; Błonnik pokarmowy: 4.84 g;</p>
	<p>II ŚN</p>	<p>twarożek z zieleniną 50 g brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 282.33 kcal; Białko ogółem: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 20.50 g; Tłuszcz: 16.57 g; Kw. tł. nasycone: 7.31 g; Sól: 0.18 g; : 1.56 Por; suma cukrów prostych: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 4.52 g;</p>		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-03-15 piątek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13.) ryba panierowana smażona 80 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej 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 kiszzonej 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
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1059.56 kcal; Białko ogółem: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 167.17 g; Tłuszcz: 28.25 g; Kw. tł. nasycone: 3.39 g; Sól: 3.89 g; : 14.57 Por; suma cukrów prostych: 39.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 906.19 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 29.79 g; Kw. tł. nasycone: 3.16 g; Sól: 2.54 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 839.29 kcal; Białko ogółem: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 32.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.36 g; Sól: 3.50 g; : 8.32 Por; suma cukrów prostych: 10.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.26 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 906.19 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 29.79 g; Kw. tł. nasycone: 3.16 g; Sól: 2.54 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;
	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
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 695.15 kcal; Białko ogółem: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 61.16 g; Tłuszcz: 36.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.49 g; Sól: 1.76 g; : 5.61 Por; suma cukrów prostych: 14.95 g; Błonnik pokarmowy: 6.01 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 800.67 kcal; Białko ogółem: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasycone: 15.19 g; Sól: 1.96 g; : 6.79 Por; suma cukrów prostych: 14.48 g; Błonnik pokarmowy: 4.29 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 629.62 kcal; Białko ogółem: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 1.88 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 759.27 kcal; Białko ogółem: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 38.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.45 g; Sól: 1.92 g; : 6.78 Por; suma cukrów prostych: 14.95 g; Błonnik pokarmowy: 4.89 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-03-15 piątek	PN	<p>koktajl truskawkowy 200 g (4,)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;</p>	<p>jogurt naturalny 150 g (4,)</p> <p>marchew słupek 100 g</p> <p>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 249.80 kcal; Białko ogółem: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 29.41 g; Tłuszcz: 11.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.34 g; Sól: 0.55 g; : 2.45 Por; suma cukrów prostych: 11.49 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;</p>	<p>koktajl truskawkowy 200 g (4,)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;</p>	
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	<p>miód 25 g (7,)</p> <p>kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)</p> <p>pomarańcza 100 g</p> <p>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 742.15 kcal; Białko ogółem: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 138.06 g; Tłuszcz: 14.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.37 g; Sól: 1.32 g; : 12.90 Por; suma cukrów prostych: 36.72 g; Błonnik pokarmowy: 9.25 g;</p>	<p>miód 25 g (7,)</p> <p>kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)</p> <p>melon 80 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 760.86 kcal; Białko ogółem: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 18.40 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 1.39 g; : 12.65 Por; suma cukrów prostych: 30.04 g; Błonnik pokarmowy: 5.11 g;</p>	<p>schab pieczony 60 g</p> <p>kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)</p> <p>marchew talarki 100 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,)</p> <p>herbata b/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 441.07 kcal; Białko ogółem: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 58.32 g; Tłuszcz: 13.94 g; Kw. tł. nasycone: 7.54 g; Sól: 1.39 g; : 4.66 Por; suma cukrów prostych: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 11.99 g;</p>	<p>miód 25 g (7,)</p> <p>kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)</p> <p>melon 80 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 750.47 kcal; Białko ogółem: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 15.52 g; Kw. tł. nasycone: 8.85 g; Sól: 1.44 g; : 13.08 Por; suma cukrów prostych: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 5.95 g;</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-03-16 sobota	II ŚN	<p>jajko gotowane 60 g (2.) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 303.80 kcal; Białko ogółem: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 19.51 g; Tłuszcz: 18.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.57 g; Sól: 0.50 g; : 1.55 Por; suma cukrów prostych: 2.69 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;</p>			
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka drobiowa I 300 g kasza jęczmienna 180 g (1.) kompot z/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 932.52 kcal; Białko ogółem: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 129.70 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasycone: 5.36 g; Sól: 2.24 g; : 11.26 Por; suma cukrów prostych: 37.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 180 g (1.) kompot z/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 917.72 kcal; Białko ogółem: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 31.09 g; Kw. tł. nasycone: 5.32 g; Sól: 2.24 g; : 11.10 Por; suma cukrów prostych: 36.24 g; Błonnik pokarmowy: 16.66 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 837.45 kcal; Białko ogółem: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 31.24 g; Kw. tł. nasycone: 5.23 g; Sól: 2.25 g; : 8.17 Por; suma cukrów prostych: 22.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.29 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g (1.) kompot z/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 947.70 kcal; Białko ogółem: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 31.62 g; Kw. tł. nasycone: 5.47 g; Sól: 2.24 g; : 11.65 Por; suma cukrów prostych: 36.28 g; Błonnik pokarmowy: 17.16 g;</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-03-16 sobota PN	<p>Kolacja</p> <p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 429.86 kcal; Białko ogółem: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 10.46 g; Kw. tł. nasycone: 5.70 g; Sól: 2.14 g; : 5.89 Por; suma cukrów prostych: 13.97 g; Błonnik pokarmowy: 8.73 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 464.71 kcal; Białko ogółem: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 66.87 g; Tłuszcz: 13.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.18 g; Sól: 2.24 g; : 6.23 Por; suma cukrów prostych: 14.42 g; Błonnik pokarmowy: 5.27 g;</p>	<p>szynka z indyka 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 402.72 kcal; Białko ogółem: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 57.10 g; Tłuszcz: 12.93 g; Kw. tł. nasycone: 7.23 g; Sól: 2.27 g; : 4.74 Por; suma cukrów prostych: 4.28 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 454.32 kcal; Białko ogółem: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 11.06 g; Kw. tł. nasycone: 6.15 g; Sól: 2.29 g; : 6.66 Por; suma cukrów prostych: 14.95 g; Błonnik pokarmowy: 6.11 g;</p>
	<p>jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4, )</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;</p>	<p>fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 240.80 kcal; Białko ogółem: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 25.81 g; Tłuszcz: 14.21 g; Kw. tł. nasycone: 5.99 g; Sól: 1.08 g; : 2.15 Por; suma cukrów prostych: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 5.48 g;</p>	<p>jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4, )</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2342.74 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasycone: 21.36 g; Sól: 5.95 g; : 34.03 Por; suma cukrów prostych: 109.99 g; Błonnik pokarmowy: 39.70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2381.49 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasycone: 26.31 g; Sól: 6.11 g; : 33.96 Por; suma cukrów prostych: 102.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2390.69 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Węglowodany ogółem: 385.53 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasycone: 22.40 g; Sól: 6.22 g; : 35.37 Por; suma cukrów prostych: 103.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g;</p>

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-17 niedziela	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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 481.18 kcal; Białko ogółem: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 20.48 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 2.51 g; : 4.92 Por; suma cukrów prostych: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 11.23 g;	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, ) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 688.72 kcal; Białko ogółem: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 26.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 2.66 g; : 8.36 Por; suma cukrów prostych: 29.45 g; Błonnik pokarmowy: 5.16 g;
	<b>Śniadanie</b> <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 636.52 kcal; Białko ogółem: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 22.35 g; Kw. tł. nasycone: 9.59 g; Sól: 2.64 g; : 7.99 Por; suma cukrów prostych: 30.16 g; Błonnik pokarmowy: 7.80 g;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 688.72 kcal; Białko ogółem: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 26.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 2.66 g; : 8.36 Por; suma cukrów prostych: 29.45 g; Błonnik pokarmowy: 5.16 g;		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 688.72 kcal; Białko ogółem: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 26.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 2.66 g; : 8.36 Por; suma cukrów prostych: 29.45 g; Błonnik pokarmowy: 5.16 g;
II ŚN		jogurt naturalny 150 g (4, ) kalefior VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, ) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 342.80 kcal; Białko ogółem: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 27.46 g; Tłuszcz: 21.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 0.42 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 4.28 g;		



Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-03-17 niedziela	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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1096.46 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Węglowodany ogółem: 158.56 g; Tłuszcz: 32.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.74 g; Sól: 2.81 g; : 14.02 Por; suma cukrów prostych: 45.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g;	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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 876.20 kcal; Białko ogółem: 53.73 g; Węglowodany ogółem: 127.82 g; Tłuszcz: 20.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 2.59 g; : 11.18 Por; suma cukrów prostych: 46.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.27 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) schab gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 805.75 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Węglowodany ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 25.28 g; Kw. tł. nasycone: 7.06 g; Sól: 2.98 g; : 8.58 Por; suma cukrów prostych: 20.24 g; Błonnik pokarmowy: 14.86 g;	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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 933.56 kcal; Białko ogółem: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 139.28 g; Tłuszcz: 21.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.63 g; Sól: 2.60 g; : 12.24 Por; suma cukrów prostych: 46.63 g; Błonnik pokarmowy: 17.22 g;
		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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 427.27 kcal; Białko ogółem: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 10.76 g; Kw. tł. nasycone: 5.98 g; Sól: 2.18 g; : 5.99 Por; suma cukrów prostych: 12.32 g; Błonnik pokarmowy: 6.72 g;	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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 550.82 kcal; Białko ogółem: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 19.83 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 2.24 g; : 6.67 Por; suma cukrów prostych: 13.31 g; Błonnik pokarmowy: 6.55 g;	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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 414.87 kcal; Białko ogółem: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 56.08 g; Tłuszcz: 12.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.12 g; Sól: 2.58 g; : 4.63 Por; suma cukrów prostych: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.29 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-17 niedziela	PN	banan i kefir 280 g (4.) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 216.40 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 4.36 g; Kw. tł. nasycone: 2.52 g; Sól: 0.19 g; : 3.64 Por; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 2.04 g;		twarożek 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 218.00 kcal; Białko ogółem: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 15.53 g; Tłuszcz: 11.53 g; Kw. tł. nasycone: 7.22 g; Sól: 1.92 g; : 1.39 Por; suma cukrów prostych: 2.11 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;	banan i kefir 280 g (4.) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 216.40 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 4.36 g; Kw. tł. nasycone: 2.52 g; Sól: 0.19 g; : 3.64 Por; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 2.04 g;
		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,