

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 565.41 kcal; Białko ogółem: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 15.39 g; Kw. tł. nasycone: 8.25 g; Sól: 2.54 g; : 7.76 Por; suma cukrów prostych: 33.86 g; Błonnik pokarmowy: 6.25 g;	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 644.27 kcal; Białko ogółem: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 20.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 2.66 g; : 8.54 Por; suma cukrów prostych: 33.27 g; Błonnik pokarmowy: 4.07 g;	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 393.42 kcal; Białko ogółem: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 13.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 2.36 g; : 4.46 Por; suma cukrów prostych: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 9.59 g;	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 602.87 kcal; Białko ogółem: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 16.13 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 2.62 g; : 8.53 Por; suma cukrów prostych: 33.74 g; Błonnik pokarmowy: 4.67 g;	
	II ŚN			fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) sok pomidorowy 200 ml Wskaźniki odżywcze: 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;		

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-01 poniedziałek	Obiad	Szczawiowa z jajkiem 300 ml (<u>2, 5, 5</u>) gulasz z indyka 140 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 980.86 kcal; Białko ogółem: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 2.47 g; : 10.19 Por; suma cukrów prostych: 43.46 g; Błonnik pokarmowy: 16.19 g;	szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>5, 5</u>) potrawka z indyka z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (<u>4, 4</u>) kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 918.71 kcal; Białko ogółem: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 30.67 g; Kw. tł. nasycone: 5.58 g; Sól: 2.50 g; : 11.08 Por; suma cukrów prostych: 49.86 g; Błonnik pokarmowy: 16.19 g;	szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>5, 5</u>) filet z indyka gotowany 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 793.15 kcal; Białko ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 25.62 g; Kw. tł. nasycone: 5.14 g; Sól: 2.36 g; : 8.21 Por; suma cukrów prostych: 21.88 g; Błonnik pokarmowy: 16.62 g;	szpinakowa z zacierką 300 ml (<u>5, 5</u>) potrawka z indyka z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (<u>4, 4</u>) kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 918.71 kcal; Białko ogółem: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 30.67 g; Kw. tł. nasycone: 5.58 g; Sól: 2.50 g; : 11.08 Por; suma cukrów prostych: 49.86 g; Błonnik pokarmowy: 16.19 g;	Szczawiowa z jajkiem 300 ml (<u>2, 5, 5</u>) gulasz z indyka 140 g kapusta czerwona 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml Ziemniaki 300 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1095.58 kcal; Białko ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasycone: 8.69 g; Sól: 2.51 g; : 12.32 Por; suma cukrów prostych: 44.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.08 g;
	Kolacja	Salatka jarzynowa I 150 g (<u>2, 4, 5, 5</u>) poledwica sopocka 50 g Chleb z masłem, salata zielona I 110 g (<u>1, 4, 4</u>) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 834.11 kcal; Białko ogółem: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasycone: 10.92 g; Sól: 2.62 g; : 8.06 Por; suma cukrów prostych: 19.46 g; Błonnik pokarmowy: 10.30 g;	salatka jarzynowa diety 150 g (<u>2, 4, 5, 5</u>) poledwica sopocka 50 g chleb z masłem, salata zielona diety 120 g (<u>4, 4</u>) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 759.77 kcal; Białko ogółem: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 31.99 g; Kw. tł. nasycone: 13.20 g; Sól: 2.36 g; : 8.62 Por; suma cukrów prostych: 17.94 g; Błonnik pokarmowy: 6.94 g;	poledwica sopocka 60 g salata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, salata zielona VII 110 g (<u>1, 4, 4</u>) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 439.67 kcal; Białko ogółem: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 53.30 g; Tłuszcz: 18.28 g; Kw. tł. nasycone: 7.59 g; Sól: 1.99 g; : 4.44 Por; suma cukrów prostych: 3.85 g; Błonnik pokarmowy: 9.75 g;	salatka jarzynowa diety 150 g (<u>2, 4, 5, 5</u>) poledwica sopocka 50 g chleb z masłem, salata zielona XIII 120 g (<u>4, 4</u>) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 718.37 kcal; Białko ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 27.96 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 2.32 g; : 8.61 Por; suma cukrów prostych: 18.41 g; Błonnik pokarmowy: 7.54 g;	

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-01 poniedziałek	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4.) Wskaźniki odżywcze: 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;		brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4.) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: 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;	koktajl truskawkowy 200 g (4.) Wskaźniki odżywcze: 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: 2588.88 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; Tłuszcz: 104.20 g; Kw. tł. nasycone: 29.48 g; Sól: 7.87 g; : 29.20 Por; suma cukrów prostych: 117.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g;	Wartość energetyczna: 2531.25 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasycone: 32.47 g; Sól: 7.76 g; : 31.42 Por; suma cukrów prostych: 121.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g;	Wartość energetyczna: 2172.34 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Węglowodany ogółem: 259.09 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasycone: 33.30 g; Sól: 8.16 g; : 21.51 Por; suma cukrów prostych: 48.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.88 g;	Wartość energetyczna: 2448.45 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasycone: 26.99 g; Sól: 7.68 g; : 31.40 Por; suma cukrów prostych: 122.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g;	Wartość energetyczna: 1095.58 kcal; Białko ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasycone: 8.69 g; Sól: 2.51 g; : 12.32 Por; suma cukrów prostych: 44.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.08 g;
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 250 g (4.) dżem brzoskwinowy 50 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 675.42 kcal; Białko ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 15.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 2.14 g; : 11.42 Por; suma cukrów prostych: 46.88 g; Błonnik pokarmowy: 8.69 g;	kasza kukurydziana na mleku 250 g (4.) dżem brzoskwinowy 50 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 696.61 kcal; Białko ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 17.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 2.06 g; : 11.35 Por; suma cukrów prostych: 46.11 g; Błonnik pokarmowy: 5.81 g;	schab pieczony 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml marchew słupki 100 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 468.62 kcal; Białko ogółem: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 62.83 g; Tłuszcz: 14.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.11 g; Sól: 1.48 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	kasza kukurydziana na mleku 250 g (4.) dżem brzoskwinowy 50 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 686.22 kcal; Białko ogółem: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 14.92 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 2.12 g; : 11.78 Por; suma cukrów prostych: 46.64 g; Błonnik pokarmowy: 6.65 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-02 wtorek	II ŚN	twarożek z zieleciną 80 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 240.84 kcal; Białko ogółem: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 16.12 g; Tłuszcz: 12.46 g; Kw. tł. nasycone: 7.76 g; Sól: 0.25 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 2.90 g; Błonnik pokarmowy: 1.85 g;				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa I 300 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1020.41 kcal; Białko ogółem: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasycone: 5.63 g; Sól: 2.44 g; : 11.26 Por; suma cukrów prostych: 47.12 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g;	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1012.73 kcal; Białko ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasycone: 5.60 g; Sól: 2.47 g; : 11.18 Por; suma cukrów prostych: 46.88 g; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;	Barszcz czerwony VII 300 ml (5,_) filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 797.77 kcal; Białko ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 18.08 g; Kw. tł. nasycone: 2.88 g; Sól: 2.48 g; : 9.59 Por; suma cukrów prostych: 21.02 g; Błonnik pokarmowy: 17.68 g;	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1012.73 kcal; Białko ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasycone: 5.60 g; Sól: 2.47 g; : 11.18 Por; suma cukrów prostych: 46.88 g; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;	rosół z makaronem 300 ml (5,_) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 300 g surówka z kapusty białej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1241.25 kcal; Białko ogółem: 57.65 g; Węglowodany ogółem: 140.97 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasycone: 10.72 g; Sól: 2.70 g; : 12.63 Por; suma cukrów prostych: 40.98 g; Błonnik pokarmowy: 15.57 g;

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-02 wtorek	Kolacja	pasta warzywna 90 g (<u>5.</u>) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (<u>1, 4.</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 578.32 kcal; Białko ogółem: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 24.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.01 g; Sól: 1.28 g; : 7.02 Por; suma cukrów prostych: 19.99 g; Błonnik pokarmowy: 12.01 g;	pasta warzywna 90 g (<u>5.</u>) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (<u>4.</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 599.51 kcal; Białko ogółem: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 27.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.04 g; Sól: 1.21 g; : 6.95 Por; suma cukrów prostych: 19.22 g; Błonnik pokarmowy: 9.13 g;	Pomidor 100 g połędwica drobiowa 60 g (<u>6, 13, SO2.</u>) chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (<u>1, 4.</u>) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 404.82 kcal; Białko ogółem: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 12.63 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 2.24 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	pasta warzywna 90 g (<u>5.</u>) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (<u>4.</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 589.12 kcal; Białko ogółem: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 24.84 g; Kw. tł. nasycone: 7.01 g; Sól: 1.26 g; : 7.38 Por; suma cukrów prostych: 19.75 g; Błonnik pokarmowy: 9.97 g;	
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (<u>4.</u>) Wskaźniki odżywcze: 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;		jajko gotowane 60 g (<u>2.</u>) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (<u>4.</u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 280.80 kcal; Białko ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 14.91 g; Tłuszcz: 18.41 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.48 g; : 1.35 Por; suma cukrów prostych: 1.69 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;	koktajl truskawkowy 200 g (<u>4.</u>) Wskaźniki odżywcze: 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: 2482.65 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 369.68 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasycone: 23.29 g; Sól: 6.10 g; : 32.88 Por; suma cukrów prostych: 134.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.61 g;	Wartość energetyczna: 2517.35 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasycone: 27.32 g; Sól: 5.98 g; : 32.66 Por; suma cukrów prostych: 132.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g;	Wartość energetyczna: 2192.86 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Węglowodany ogółem: 265.50 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasycone: 34.36 g; Sól: 6.94 g; : 22.27 Por; suma cukrów prostych: 38.83 g; Błonnik pokarmowy: 44.11 g;	Wartość energetyczna: 2496.57 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 371.83 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasycone: 23.26 g; Sól: 6.09 g; : 33.52 Por; suma cukrów prostych: 133.92 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g;	Wartość energetyczna: 1241.25 kcal; Białko ogółem: 57.65 g; Węglowodany ogółem: 140.97 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasycone: 10.72 g; Sól: 2.70 g; : 12.63 Por; suma cukrów prostych: 40.98 g; Błonnik pokarmowy: 15.57 g;

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-03 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 50 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 648.16 kcal; Białko ogółem: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 21.79 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 1.45 g; : 8.74 Por; suma cukrów prostych: 34.08 g; Błonnik pokarmowy: 7.63 g;	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 607.50 kcal; Białko ogółem: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 17.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.33 g; Sól: 2.67 g; : 8.37 Por; suma cukrów prostych: 39.44 g; Błonnik pokarmowy: 5.33 g;	szynka gotowana 60 g papryka żółta 120 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 416.42 kcal; Białko ogółem: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 60.49 g; Tłuszcz: 14.05 g; Kw. tł. nasycone: 7.77 g; Sól: 2.51 g; : 4.96 Por; suma cukrów prostych: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 11.56 g;	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 628.12 kcal; Białko ogółem: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 15.89 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 2.82 g; : 9.23 Por; suma cukrów prostych: 40.03 g; Błonnik pokarmowy: 6.41 g;	
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) bukiet jarzyn 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) pestki dyni 20 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 398.14 kcal; Białko ogółem: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 35.92 g; Tłuszcz: 22.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.25 g; Sól: 0.42 g; : 2.83 Por; suma cukrów prostych: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 7.54 g;		

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-03 środa	Obiad	krem z warzyw 300 ml (5,_) gołąbki bez zawijania 300 g (1,_) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1122.92 kcal; Białko ogółem: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 180.64 g; Tłuszcz: 32.81 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 2.82 g; : 15.06 Por; suma cukrów prostych: 72.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g;	krem z warzyw 300 ml (5,_) pulpet z sosem pomidorowym diety 200 g (1, 2,_) Ryż na sypko 120 g Salata zielona z jogurtem 110 g (4,_) kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1203.82 kcal; Białko ogółem: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 165.52 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.03 g; : 14.35 Por; suma cukrów prostych: 54.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g;	koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5,_) szynka gotowna VII 100 g Ziemniaki 250 g Salata zielona z jogurtem 150 g (4,_) kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 679.22 kcal; Białko ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 17.87 g; Kw. tł. nasycone: 7.86 g; Sól: 2.29 g; : 8.05 Por; suma cukrów prostych: 14.35 g; Błonnik pokarmowy: 13.81 g;	krem z warzyw 300 ml (5,_) pulpet z sosem pomidorowym diety 200 g (1, 2,_) Ryż na sypko 120 g Salata zielona z jogurtem 110 g (4,_) kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1203.82 kcal; Białko ogółem: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 165.52 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.03 g; : 14.35 Por; suma cukrów prostych: 54.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa I 300 g Ryż na sypko 120 g Salata zielona z jogurtem 110 g (4,_) drożdżowe z rabarborem 50 g (1, 2, 4,_) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1401.71 kcal; Białko ogółem: 54.10 g; Węglowodany ogółem: 188.52 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 2.42 g; : 17.03 Por; suma cukrów prostych: 53.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.59 g;
	Kolacja	szynka z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 442.49 kcal; Białko ogółem: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 11.95 g; Kw. tł. nasycone: 6.14 g; Sól: 2.04 g; : 6.16 Por; suma cukrów prostych: 14.83 g; Błonnik pokarmowy: 6.91 g;	szynka z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 432.67 kcal; Białko ogółem: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 60.24 g; Tłuszcz: 13.60 g; Kw. tł. nasycone: 7.46 g; Sól: 1.87 g; : 5.66 Por; suma cukrów prostych: 14.00 g; Błonnik pokarmowy: 3.79 g;	twarożek ze szczypiorkiem 120 g Pomidor 150 g chleb z masłem, salata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 519.28 kcal; Białko ogółem: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 64.94 g; Tłuszcz: 17.69 g; Kw. tł. nasycone: 10.27 g; Sól: 1.33 g; : 5.49 Por; suma cukrów prostych: 10.83 g; Błonnik pokarmowy: 11.08 g;	szynka z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 453.29 kcal; Białko ogółem: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 11.87 g; Kw. tł. nasycone: 6.14 g; Sól: 2.02 g; : 6.52 Por; suma cukrów prostych: 14.59 g; Błonnik pokarmowy: 4.87 g;	

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-03 środa	PN	koktajl bananowy 200 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 247.25 kcal; Białko ogółem: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 42.65 g; Tłuszcz: 4.92 g; Kw. tł. nasycone: 2.41 g; Sól: 0.24 g; : 4.03 Por; suma cukrów prostych: 27.14 g; Błonnik pokarmowy: 2.43 g;		szynka z indyka 70 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 196.90 kcal; Białko ogółem: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 13.38 g; Tłuszcz: 9.83 g; Kw. tł. nasycone: 5.89 g; Sól: 2.93 g; : 1.15 Por; suma cukrów prostych: 0.26 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;	koktajl bananowy 200 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 247.25 kcal; Białko ogółem: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 42.65 g; Tłuszcz: 4.92 g; Kw. tł. nasycone: 2.41 g; Sól: 0.24 g; : 4.03 Por; suma cukrów prostych: 27.14 g; Błonnik pokarmowy: 2.43 g;	
		Wartość energetyczna: 2460.82 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasycone: 30.57 g; Sól: 6.55 g; : 33.99 Por; suma cukrów prostych: 148.68 g; Błonnik pokarmowy: 48.51 g;	Wartość energetyczna: 2491.24 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasycone: 30.95 g; Sól: 7.82 g; : 32.41 Por; suma cukrów prostych: 134.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g;	Wartość energetyczna: 2209.97 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 267.97 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasycone: 41.03 g; Sól: 9.48 g; : 22.48 Por; suma cukrów prostych: 41.75 g; Błonnik pokarmowy: 45.46 g;	Wartość energetyczna: 2532.48 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Węglowodany ogółem: 376.55 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasycone: 28.31 g; Sól: 8.11 g; : 34.13 Por; suma cukrów prostych: 135.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g;	Wartość energetyczna: 1401.71 kcal; Białko ogółem: 54.10 g; Węglowodany ogółem: 188.52 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 2.42 g; : 17.03 Por; suma cukrów prostych: 53.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.59 g;
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 652.96 kcal; Białko ogółem: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 24.43 g; Kw. tł. nasycone: 11.79 g; Sól: 4.32 g; : 7.71 Por; suma cukrów prostych: 27.34 g; Błonnik pokarmowy: 6.23 g;	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 628.50 kcal; Białko ogółem: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 19.89 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 2.61 g; : 8.28 Por; suma cukrów prostych: 29.43 g; Błonnik pokarmowy: 4.29 g;	kielbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 535.52 kcal; Białko ogółem: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 47.01 g; Tłuszcz: 27.06 g; Kw. tł. nasycone: 11.79 g; Sól: 4.76 g; : 3.88 Por; suma cukrów prostych: 2.26 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 587.10 kcal; Białko ogółem: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 15.86 g; Kw. tł. nasycone: 8.56 g; Sól: 2.57 g; : 8.27 Por; suma cukrów prostych: 29.90 g; Błonnik pokarmowy: 4.89 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-04 czwartek	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: 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;		
	Obiad	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5.) gulasz wieprzowy 150 g kasza gryczana 100 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1002.40 kcal; Białko ogółem: 52.64 g; Węglowodany ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 32.46 g; Kw. tł. nasycone: 9.85 g; Sól: 2.91 g; : 11.57 Por; suma cukrów prostych: 44.00 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) kasza jęczmienna 200 g (1.) buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 983.89 kcal; Białko ogółem: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 159.48 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kw. tł. nasycone: 5.25 g; Sól: 2.49 g; : 13.86 Por; suma cukrów prostych: 49.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5.) szynka gotowna VII 100 g kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 834.49 kcal; Białko ogółem: 48.15 g; Węglowodany ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 23.40 g; Kw. tł. nasycone: 5.30 g; Sól: 2.84 g; : 9.96 Por; suma cukrów prostych: 16.37 g; Błonnik pokarmowy: 15.21 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) kasza jęczmienna 200 g (1.) buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 983.89 kcal; Białko ogółem: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 159.48 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kw. tł. nasycone: 5.25 g; Sól: 2.49 g; : 13.86 Por; suma cukrów prostych: 49.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g;	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5.) zrazy mielone w sosie grzybowym I 140 g (1, 2.) Ziemniaki 300 g buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1091.91 kcal; Białko ogółem: 50.37 g; Węglowodany ogółem: 151.48 g; Tłuszcz: 35.38 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 5.35 g; : 13.41 Por; suma cukrów prostych: 46.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g;

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-04 czwartek PN	południca drobiowa 60 g (<u>6, 13, SO2</u>) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (<u>1, 4</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 453.62 kcal; Białko ogółem: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 10.88 g; Kw. tł. nasycone: 6.00 g; Sól: 2.22 g; : 6.30 Por; suma cukrów prostych: 14.02 g; Błonnik pokarmowy: 9.19 g;	południca drobiowa 60 g (<u>6, 13, SO2</u>) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (<u>4</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 498.82 kcal; Białko ogółem: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 72.92 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 2.35 g; : 6.77 Por; suma cukrów prostych: 15.31 g; Błonnik pokarmowy: 6.15 g;	południca drobiowa 50 g (<u>6, 13, SO2</u>) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (<u>1, 4</u>) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 340.52 kcal; Białko ogółem: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 49.21 g; Tłuszcz: 10.56 g; Kw. tł. nasycone: 5.90 g; Sól: 1.87 g; : 4.08 Por; suma cukrów prostych: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 8.83 g;	południca drobiowa 60 g (<u>6, 13, SO2</u>) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (<u>4</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 457.42 kcal; Białko ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 10.70 g; Kw. tł. nasycone: 5.98 g; Sól: 2.31 g; : 6.76 Por; suma cukrów prostych: 15.78 g; Błonnik pokarmowy: 6.75 g;	
	koktajl z jabłkiem 200 g (<u>4</u>) Wskaźniki odżywcze: 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;	jajko gotowane 60 g (<u>2</u>) brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (<u>4</u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 355.30 kcal; Białko ogółem: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 19.06 g; Tłuszcz: 23.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 0.47 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 3.34 g; Błonnik pokarmowy: 4.43 g;	koktajl z jabłkiem 200 g (<u>4</u>) Wskaźniki odżywcze: 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: 2324.67 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasycone: 29.90 g; Sól: 9.70 g; : 28.81 Por; suma cukrów prostych: 100.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g;	Wartość energetyczna: 2326.91 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasycone: 27.53 g; Sól: 7.70 g; : 32.14 Por; suma cukrów prostych: 109.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g;	Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Węglowodany ogółem: 256.21 g; Tłuszcz: 99.14 g; Kw. tł. nasycone: 37.89 g; Sól: 11.02 g; : 21.52 Por; suma cukrów prostych: 34.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g;	Wartość energetyczna: 2244.11 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasycone: 22.05 g; Sól: 7.62 g; : 32.12 Por; suma cukrów prostych: 110.02 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g;	Wartość energetyczna: 1091.91 kcal; Białko ogółem: 50.37 g; Węglowodany ogółem: 151.48 g; Tłuszcz: 35.38 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 5.35 g; : 13.41 Por; suma cukrów prostych: 46.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-05 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (4,_) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 568.15 kcal; Białko ogółem: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 23.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.10 g; Sól: 2.50 g; : 6.10 Por; suma cukrów prostych: 13.08 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;	twarożek z zieleniną 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 553.27 kcal; Białko ogółem: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 72.90 g; Tłuszcz: 18.26 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 1.26 g; : 6.95 Por; suma cukrów prostych: 16.52 g; Błonnik pokarmowy: 4.32 g;	twarożek z zieleniną 80 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 424.31 kcal; Białko ogółem: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 14.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 1.19 g; : 4.69 Por; suma cukrów prostych: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 9.04 g;	twarożek z zieleniną 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 511.87 kcal; Białko ogółem: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 14.23 g; Kw. tł. nasycone: 8.33 g; Sól: 1.22 g; : 6.94 Por; suma cukrów prostych: 16.99 g; Błonnik pokarmowy: 4.92 g;	
	II ŚN		jogurt naturalny 150 g (4,_) papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 248.80 kcal; Białko ogółem: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 27.31 g; Tłuszcz: 12.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.35 g; : 2.45 Por; suma cukrów prostych: 11.09 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g;			

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-05 piątek	Obiad	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) Kotlet rybny 140 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1065.16 kcal; Białko ogółem: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 151.62 g; Tłuszcz: 37.95 g; Kw. tł. nasycone: 4.18 g; Sól: 3.65 g; : 13.60 Por; suma cukrów prostych: 39.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.07 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 Wskaźniki odżywcze: 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;	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 Wskaźniki odżywcze: 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;	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 Wskaźniki odżywcze: 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;	Szczawiowa z jajkiem 300 ml (2, 5,) Kotlet rybny 140 g (1, 2,) Ziemniaki 300 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1233.08 kcal; Białko ogółem: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 163.01 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasycone: 8.39 g; Sól: 3.91 g; : 14.58 Por; suma cukrów prostych: 41.53 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;
	Kolacja	jajko gotowane 120 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 598.75 kcal; Białko ogółem: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 58.33 g; Tłuszcz: 27.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.85 g; Sól: 1.64 g; : 5.38 Por; suma cukrów prostych: 12.08 g; Błonnik pokarmowy: 5.80 g;	jajko gotowane 120 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 704.27 kcal; Białko ogółem: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 68.27 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.55 g; Sól: 1.84 g; : 6.56 Por; suma cukrów prostych: 11.61 g; Błonnik pokarmowy: 4.08 g;	jajko gotowane 60 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 481.27 kcal; Białko ogółem: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 56.68 g; Tłuszcz: 21.59 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 1.52 g; : 4.73 Por; suma cukrów prostych: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.29 g;	jajko gotowane 120 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 662.87 kcal; Białko ogółem: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 29.36 g; Kw. tł. nasycone: 11.81 g; Sól: 1.80 g; : 6.55 Por; suma cukrów prostych: 12.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.68 g;	

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-05 piątek	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: 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;		szynka gotowana 60 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 247.80 kcal; Białko ogółem: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 15.39 g; Tłuszcz: 15.79 g; Kw. tł. nasycone: 6.71 g; Sól: 1.44 g; : 1.33 Por; suma cukrów prostych: 1.55 g; Błonnik pokarmowy: 2.34 g;	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: 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;	
		Wartość energetyczna: 2449.56 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; Tłuszcz: 94.17 g; Kw. tł. nasycone: 31.36 g; Sól: 8.03 g; : 28.31 Por; suma cukrów prostych: 85.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;	Wartość energetyczna: 2381.22 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasycone: 31.00 g; Sól: 5.87 g; : 27.97 Por; suma cukrów prostych: 88.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;	Wartość energetyczna: 2241.47 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Węglowodany ogółem: 252.39 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasycone: 35.90 g; Sól: 8.01 g; : 21.52 Por; suma cukrów prostych: 33.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.91 g;	Wartość energetyczna: 2298.42 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasycone: 25.52 g; Sól: 5.79 g; : 27.95 Por; suma cukrów prostych: 89.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g;	Wartość energetyczna: 1233.08 kcal; Białko ogółem: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 163.01 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasycone: 8.39 g; Sól: 3.91 g; : 14.58 Por; suma cukrów prostych: 41.53 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;
2024-04-06 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7,_) kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 729.55 kcal; Białko ogółem: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 134.10 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 1.23 g; : 12.56 Por; suma cukrów prostych: 38.62 g; Błonnik pokarmowy: 8.95 g;	miód 25 g (7,_) kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 773.05 kcal; Białko ogółem: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 134.91 g; Tłuszcz: 18.27 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 1.24 g; : 12.87 Por; suma cukrów prostych: 38.03 g; Błonnik pokarmowy: 6.75 g;	Wołowina gotowana VII 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 483.62 kcal; Białko ogółem: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 61.63 g; Tłuszcz: 15.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.64 g; Sól: 1.41 g; : 4.94 Por; suma cukrów prostych: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	miód 25 g (7,_) kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 766.11 kcal; Białko ogółem: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 139.90 g; Tłuszcz: 15.73 g; Kw. tł. nasycone: 8.57 g; Sól: 1.30 g; : 13.29 Por; suma cukrów prostych: 38.52 g; Błonnik pokarmowy: 7.54 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-06 sobota	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4.) marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: 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;		
	Obiad	grochowa z ziemniakami 300 ml (5.) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1069.45 kcal; Białko ogółem: 51.69 g; Węglowodany ogółem: 157.44 g; Tłuszcz: 30.26 g; Kw. tł. nasycone: 6.18 g; Sól: 2.59 g; : 13.76 Por; suma cukrów prostych: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.94 g;	Grycikowa z zieleńią 300 ml (1, 5.) makaron z sosem mięsny dietetyczny 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 909.02 kcal; Białko ogółem: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 130.49 g; Tłuszcz: 26.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 2.32 g; : 11.74 Por; suma cukrów prostych: 34.05 g; Błonnik pokarmowy: 13.63 g;	grochowa z ziemniakami 300 ml (5.) szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 100 g (1, 2.) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 811.07 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Węglowodany ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 24.05 g; Kw. tł. nasycone: 5.78 g; Sól: 2.54 g; : 8.84 Por; suma cukrów prostych: 11.83 g; Błonnik pokarmowy: 15.86 g;	Grycikowa z zieleńią 300 ml (1, 5.) makaron z sosem mięsny dietetyczny 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 909.02 kcal; Białko ogółem: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 130.49 g; Tłuszcz: 26.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 2.32 g; : 11.74 Por; suma cukrów prostych: 34.05 g; Błonnik pokarmowy: 13.63 g;	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5.) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 970.90 kcal; Białko ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 147.38 g; Tłuszcz: 26.97 g; Kw. tł. nasycone: 6.19 g; Sól: 2.23 g; : 13.04 Por; suma cukrów prostych: 38.58 g; Błonnik pokarmowy: 16.92 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-06 sobota	Kolacja	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 410.90 kcal; Białko ogółem: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 62.38 g; Tłuszcz: 11.18 g; Kw. tł. nasycone: 5.95 g; Sól: 1.96 g; : 5.65 Por; suma cukrów prostych: 15.88 g; Błonnik pokarmowy: 6.67 g;	ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 477.00 kcal; Białko ogółem: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 14.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.16 g; Sól: 2.13 g; : 6.37 Por; suma cukrów prostych: 19.66 g; Błonnik pokarmowy: 5.33 g;	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 433.42 kcal; Białko ogółem: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 61.33 g; Tłuszcz: 14.67 g; Kw. tł. nasycone: 7.99 g; Sól: 2.19 g; : 5.10 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 470.06 kcal; Białko ogółem: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 11.56 g; Kw. tł. nasycone: 6.36 g; Sól: 2.19 g; : 6.79 Por; suma cukrów prostych: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 6.12 g;	
	PN	banan i kefir 280 g (4,) Wskaźniki odżywcze: 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 50 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 204.80 kcal; Białko ogółem: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 15.16 g; Tłuszcz: 11.06 g; Kw. tł. nasycone: 6.94 g; Sól: 1.91 g; : 1.35 Por; suma cukrów prostych: 1.79 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;	banan i kefir 280 g (4,) Wskaźniki odżywcze: 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: 2426.30 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Węglowodany ogółem: 391.51 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sól: 5.96 g; : 35.61 Por; suma cukrów prostych: 123.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g;	Wartość energetyczna: 2375.47 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasycone: 29.14 g; Sól: 5.88 g; : 34.61 Por; suma cukrów prostych: 122.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g;	Wartość energetyczna: 2182.72 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasycone: 36.69 g; Sól: 8.61 g; : 22.67 Por; suma cukrów prostych: 37.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.83 g;	Wartość energetyczna: 2361.59 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasycone: 25.54 g; Sól: 6.00 g; : 35.47 Por; suma cukrów prostych: 123.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g;	Wartość energetyczna: 970.90 kcal; Białko ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 147.38 g; Tłuszcz: 26.97 g; Kw. tł. nasycone: 6.19 g; Sól: 2.23 g; : 13.04 Por; suma cukrów prostych: 38.58 g; Błonnik pokarmowy: 16.92 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 592.46 kcal; Białko ogółem: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 16.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.12 g; Sól: 2.38 g; : 7.98 Por; suma cukrów prostych: 30.14 g; Błonnik pokarmowy: 6.93 g;	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 632.16 kcal; Białko ogółem: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 20.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 2.25 g; : 8.34 Por; suma cukrów prostych: 29.43 g; Błonnik pokarmowy: 4.29 g;	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 437.12 kcal; Białko ogółem: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 58.86 g; Tłuszcz: 14.64 g; Kw. tł. nasycone: 7.99 g; Sól: 2.25 g; : 4.91 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 632.16 kcal; Białko ogółem: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 20.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 2.25 g; : 8.34 Por; suma cukrów prostych: 29.43 g; Błonnik pokarmowy: 4.29 g;	
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) surówka z jarzyn I 150 g (2,4,5,_) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 330.97 kcal; Białko ogółem: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 37.69 g; Tłuszcz: 16.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.52 g; Sól: 0.66 g; : 2.98 Por; suma cukrów prostych: 16.25 g; Błonnik pokarmowy: 7.67 g;		

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-07 niedziela	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5.) kotlet drobiowy 100 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1187.06 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 157.75 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasycone: 6.94 g; Sól: 2.69 g; : 13.80 Por; suma cukrów prostych: 43.13 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 70 g (1.) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 897.59 kcal; Białko ogółem: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 27.02 g; Kw. tł. nasycone: 8.51 g; Sól: 2.46 g; : 10.22 Por; suma cukrów prostych: 37.59 g; Błonnik pokarmowy: 16.98 g;	Jarzynowa VII 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 735.73 kcal; Białko ogółem: 52.91 g; Węglowodany ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 17.26 g; Kw. tł. nasycone: 2.61 g; Sól: 2.42 g; : 8.28 Por; suma cukrów prostych: 17.57 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1.) Ziemniaki 250 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 937.49 kcal; Białko ogółem: 53.81 g; Węglowodany ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 26.16 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 2.47 g; : 11.26 Por; suma cukrów prostych: 37.97 g; Błonnik pokarmowy: 17.93 g;	koperkowa z zacierką 300 ml (5.) kotlet schabowy 100 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1039.64 kcal; Białko ogółem: 51.21 g; Węglowodany ogółem: 150.14 g; Tłuszcz: 29.48 g; Kw. tł. nasycone: 5.79 g; Sól: 2.76 g; : 13.47 Por; suma cukrów prostych: 42.17 g; Błonnik pokarmowy: 15.73 g;
	Kolacja	szynka z drobiu 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 449.22 kcal; Białko ogółem: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 67.04 g; Tłuszcz: 13.32 g; Kw. tł. nasycone: 6.75 g; Sól: 2.34 g; : 6.10 Por; suma cukrów prostych: 13.02 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;	szynka z drobiu 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 518.69 kcal; Białko ogółem: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 18.30 g; Kw. tł. nasycone: 9.53 g; Sól: 2.34 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	szynka z drobiu 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 450.45 kcal; Białko ogółem: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 58.32 g; Tłuszcz: 16.87 g; Kw. tł. nasycone: 8.06 g; Sól: 2.61 g; : 4.80 Por; suma cukrów prostych: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 10.48 g;	szynka z drobiu 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 533.45 kcal; Białko ogółem: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 18.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.72 g; Sól: 2.58 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	Obiad szkoleniowy
2024-04-07 niedziela	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)	
		Wskaźniki odżywcze: 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;		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 280.80 kcal; Białko ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 14.91 g; Tłuszcz: 18.41 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.48 g; : 1.35 Por; suma cukrów prostych: 1.69 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;	Wskaźniki odżywcze: 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;	
	Wartość energetyczna: 2466.94 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasycone: 24.74 g; Sól: 7.66 g; : 31.86 Por; suma cukrów prostych: 108.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g;	Wartość energetyczna: 2286.64 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasycone: 31.67 g; Sól: 7.30 g; : 29.07 Por; suma cukrów prostych: 102.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g;	Wartość energetyczna: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasycone: 35.73 g; Sól: 8.42 g; : 22.31 Por; suma cukrów prostych: 46.98 g; Błonnik pokarmowy: 48.15 g;	Wartość energetyczna: 2341.29 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasycone: 31.09 g; Sól: 7.55 g; : 30.11 Por; suma cukrów prostych: 103.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g;	Wartość energetyczna: 1039.64 kcal; Białko ogółem: 51.21 g; Węglowodany ogółem: 150.14 g; Tłuszcz: 29.48 g; Kw. tł. nasycone: 5.79 g; Sól: 2.76 g; : 13.47 Por; suma cukrów prostych: 42.17 g; Błonnik pokarmowy: 15.73 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,