

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	<p>kielbasa szynkowa 70 g cukinia z koperkiem 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: 646.53 kcal; Białko ogółem: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 22.36 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 3.29 g; : 8.03 Por; suma cukrów prostych: 34.43 g; Błonnik pokarmowy: 6.45 g;</p>	<p>kielbasa szynkowa 70 g cukinia z koperkiem 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: 694.38 kcal; Białko ogółem: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 25.98 g; Kw. tł. nasycone: 13.55 g; Sól: 3.31 g; : 8.37 Por; suma cukrów prostych: 33.78 g; Błonnik pokarmowy: 4.03 g;</p>	<p>cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml kielbasa szynkowa 70 g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 445.39 kcal; Białko ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 19.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.08 g; Sól: 3.01 g; : 4.32 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 8.95 g;</p>	<p>cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kielbasa szynkowa 70 g</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 656.43 kcal; Białko ogółem: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 22.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 3.27 g; : 8.36 Por; suma cukrów prostych: 34.21 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 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 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-03-18 poniedziałek	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13, )</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g</p> <p>Sos waniliowy 100 g (4, )</p> <p>kompot z/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b></p> <p>Wartość energetyczna: 1100.43 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 20.27 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 187.84 g;</p> <p>Tłuszcz: 33.86 g;</p> <p>Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 2.23 g; : 16.96 Por; suma cukrów prostych: 78.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, )</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g</p> <p>Sos waniliowy 100 g (4, )</p> <p>kompot z/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b></p> <p>Wartość energetyczna: 1040.93 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 15.43 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 180.16 g;</p> <p>Tłuszcz: 31.96 g;</p> <p>Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 2.23 g; : 16.56 Por; suma cukrów prostych: 77.52 g; Błonnik pokarmowy: 15.04 g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, )</p> <p>Wolowina gotowana VII 100 g</p> <p>Ziemniaki 150 g</p> <p>surówka z marchwi z chrzanem 150 g (4, )</p> <p>kompot b/c 250 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b></p> <p>Wartość energetyczna: 649.07 kcal; Białko ogółem: 41.79 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 98.84 g;</p> <p>Tłuszcz: 13.61 g;</p> <p>Kw. tł. nasycone: 6.31 g; Sól: 2.72 g; : 8.10 Por; suma cukrów prostych: 25.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.16 g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (5, )</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g</p> <p>Sos waniliowy 100 g (4, )</p> <p>kompot z/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b></p> <p>Wartość energetyczna: 1074.97 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 16.33 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 186.99 g;</p> <p>Tłuszcz: 32.54 g;</p> <p>Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 2.57 g; : 17.14 Por; suma cukrów prostych: 79.17 g; Błonnik pokarmowy: 16.10 g;</p>
		Kolacja	<p>pasta z ryby i jarzyn 100 g</p> <p>papryka żółta 100 g</p> <p>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, )</p> <p>herbata z/c 250 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b></p> <p>Wartość energetyczna: 480.26 kcal; Białko ogółem: 24.67 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 66.13 g;</p> <p>Tłuszcz: 14.72 g;</p> <p>Kw. tł. nasycone: 5.77 g; Sól: 1.26 g; : 5.88 Por; suma cukrów prostych: 14.63 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;</p>	<p>pasta z ryby i jarzyn 130 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )</p> <p>herbata z/c 250 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b></p> <p>Wartość energetyczna: 593.65 kcal; Białko ogółem: 32.22 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 71.77 g;</p> <p>Tłuszcz: 21.01 g;</p> <p>Kw. tł. nasycone: 9.09 g; Sól: 1.45 g; : 6.70 Por; suma cukrów prostych: 14.47 g; Błonnik pokarmowy: 5.47 g;</p>	<p>ryba gotowana 100 g</p> <p>papryka żółta 100 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, )</p> <p>herbata b/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b></p> <p>Wartość energetyczna: 544.38 kcal; Białko ogółem: 35.05 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 49.71 g;</p> <p>Tłuszcz: 24.86 g;</p> <p>Kw. tł. nasycone: 6.84 g; Sól: 1.37 g; : 4.08 Por; suma cukrów prostych: 4.86 g; Błonnik pokarmowy: 9.63 g;</p>

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-18 poniedziałek	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)  <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;		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 porzeczkowy 200 g (4,_)  <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;
		Wartość energetyczna: 2444.72 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasycone: 31.05 g; Sól: 7.02 g; : 34.11 Por; suma cukrów prostych: 148.86 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g;	Wartość energetyczna: 2546.46 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasycone: 35.94 g; Sól: 7.22 g; : 34.86 Por; suma cukrów prostych: 147.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g;	Wartość energetyczna: 2184.93 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasycone: 35.93 g; Sól: 8.54 g; : 20.90 Por; suma cukrów prostych: 52.82 g; Błonnik pokarmowy: 46.65 g;	Wartość energetyczna: 2473.59 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasycone: 30.51 g; Sól: 7.40 g; : 34.98 Por; suma cukrów prostych: 149.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g;
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 250 g (4,_) melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 676.42 kcal; Białko ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 15.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 2.14 g; : 11.42 Por; suma cukrów prostych: 48.23 g; Błonnik pokarmowy: 9.64 g;	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 250 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 697.61 kcal; Białko ogółem: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 17.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 2.06 g; : 11.35 Por; suma cukrów prostych: 47.46 g; Błonnik pokarmowy: 6.76 g;	schab pieczony 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml marchew słupki 100 g  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 250 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 687.22 kcal; Białko ogółem: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 14.92 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 2.12 g; : 11.78 Por; suma cukrów prostych: 47.99 g; Błonnik pokarmowy: 7.60 g;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-19 wtorek	II ŚN				twardość z zieloną 60 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 214.03 kcal; Białko ogółem: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 15.30 g; Tłuszcz: 11.52 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 0.23 g; : 1.37 Por; suma cukrów prostych: 2.25 g; Błonnik pokarmowy: 1.81 g;
	Obiad	rosół z makaronem 300 ml (5.) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1038.91 kcal; Białko ogółem: 54.05 g; Węglowodany ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasycone: 9.79 g; Sól: 2.63 g; : 9.62 Por; suma cukrów prostych: 32.74 g; Błonnik pokarmowy: 11.72 g;	rosół z makaronem 300 ml (5.) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1001.03 kcal; Białko ogółem: 54.34 g; Węglowodany ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 41.05 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 2.66 g; : 9.70 Por; suma cukrów prostych: 33.83 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	rosół z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5.) kurczak gotowany diety 120 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 889.67 kcal; Białko ogółem: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 36.13 g; Kw. tł. nasycone: 8.07 g; Sól: 2.52 g; : 8.82 Por; suma cukrów prostych: 14.45 g; Błonnik pokarmowy: 14.57 g;	rosół z makaronem 300 ml (5.) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1001.03 kcal; Białko ogółem: 54.34 g; Węglowodany ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 41.05 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 2.66 g; : 9.70 Por; suma cukrów prostych: 33.83 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-03-19 wtorek PN	<p>kolacja</p> <p>                     pasta warzywna 90 g (5.)                      Pomidor 100 g                      Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.)                      herbata z/c z cytryną 200 ml                 </p> <p> <b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;                 </p>	<p>                     pasta warzywna 90 g (5.)                      Pomidor 100 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: 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;                 </p>	<p>                     Pomidor 100 g                      polędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2.)                      chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.)                      herbata b/c 200 ml                 </p> <p> <b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;                 </p>	<p>                     pasta warzywna 90 g (5.)                      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: 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;                 </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>                     jajko gotowane 60 g (2.)                      ogórek zielony 100 g                      pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)                 </p> <p> <b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;                 </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: 2502.15 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasycone: 27.45 g; Sól: 6.29 g; : 31.24 Por; suma cukrów prostych: 121.61 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g;                 </p>	<p>                     Wartość energetyczna: 2506.65 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasycone: 31.19 g; Sól: 6.17 g; : 31.18 Por; suma cukrów prostych: 121.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g;                 </p>	<p>                     Wartość energetyczna: 2257.95 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Węglowodany ogółem: 253.91 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasycone: 38.99 g; Sól: 6.96 g; : 21.41 Por; suma cukrów prostych: 31.61 g; Błonnik pokarmowy: 40.97 g;                 </p>	<p>                     Wartość energetyczna: 2485.87 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasycone: 27.13 g; Sól: 6.28 g; : 32.04 Por; suma cukrów prostych: 122.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g;                 </p>

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-03-20 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 50 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,.) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,.) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,.) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,.) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g papryka żółta 120 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,.) herbata b/c 200 ml <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	jogurt naturalny 150 g (4,.) bukiet jarzyn 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,.) pestki dyni 10 g <b>Wskaźniki odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 335.22 kcal; Białko ogółem: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 33.94 g; Tłuszcz: 17.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.32 g; Sól: 0.42 g; : 2.69 Por; suma cukrów prostych: 10.36 g; Błonnik pokarmowy: 6.96 g;	
	II ŚN				

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-03-20 środa	Obiad	<p>krem z warzyw 300 ml (5,_)                      gołąbki bez zawijania 300 g (1,_)                      jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;</p>	<p>koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5,_)                      filet z drobiu gotowany 100 g                      Ziemniaki 250 g                      Salata zielona z jogurtem 150 g (4,_)                      kompot b/c 250 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      Wartość energetyczna: 678.36 kcal; Białko ogółem: 52.47 g;                      Węglowodany ogółem: 93.23 g;                      Tłuszcz: 13.57 g;                      Kw. tł. nasycone: 5.50 g; Sól: 2.35 g; : 8.05 Por; suma cukrów prostych: 14.35 g; Błonnik pokarmowy: 13.81 g;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;</p>
		<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;</p>	<p>twarożek ze szczypiorkiem 120 g                      Pomidor 150 g                      chleb z masłem, salata zielona VII 120 g (1, 4,_)                      herbata b/c 200 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b>                      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;</p>
	Kolacja				

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-03-20 środa	PN	koktajl bananowy 200 g (4.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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: 2146.19 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Węglowodany ogółem: 265.99 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasycone: 37.75 g; Sól: 9.53 g; : 22.34 Por; suma cukrów prostych: 41.63 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g;	Wartość energetyczna: 2532.48 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Węglowodany ogółem: 376.55 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasycone: 28.31 g; Sól: 8.11 g; : 34.13 Por; suma cukrów prostych: 135.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g;
2024-03-21 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.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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.)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;



Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-21 czwartek	II ŚN				sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g 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;
	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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-21 czwartek PN	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>
	<p>koktajl z jabłkiem 200 g (<u>4, _</u>)</p> <p><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;</p>	<p>jajko gotowane 60 g (<u>2, _</u>) brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (<u>4, _</u>)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>koktajl z jabłkiem 200 g (<u>4, _</u>)</p> <p><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;</p>	
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-03-22 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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,_)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-03-22 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <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;	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  <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;	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: 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	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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-03-22 piątek	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)  <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;		szynka gotowana 60 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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,_)  <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;
		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;
2024-03-23 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7,_) kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g (7,_) kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Wołowina gotowana VII 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (7,_) kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-23 sobota	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)  <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;	
	Obiad	grochowa z ziemniakami 300 ml (5,_) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	Grysikowa z zieleńią 300 ml (1,5,_) makaron z sosem mięsny dietetyczny 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4,_) kompot z/c 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	Grysikowa z zieleńią 300 ml (1,5,_) makaron z sosem mięsny dietetyczny 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4,_) kompot z/c 200 ml  <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-03-23 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	ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	ogonówka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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,_) <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 50 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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,_) <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: 2426.30 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Węglowodany ogółem: 391.51 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sól: 5.96 g; : 35.61 Por; suma cukrów prostych: 123.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g;	Wartość energetyczna: 2375.47 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasycone: 29.14 g; Sól: 5.88 g; : 34.61 Por; suma cukrów prostych: 122.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g;	Wartość energetyczna: 2182.72 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasycone: 36.69 g; Sól: 8.61 g; : 22.67 Por; suma cukrów prostych: 37.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.83 g;	Wartość energetyczna: 2361.59 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasycone: 25.54 g; Sól: 6.00 g; : 35.47 Por; suma cukrów prostych: 123.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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 <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;
		<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	jogurt naturalny 150 g (4,_) surówka z jarzyn I 150 g (2,4,5,_) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) <b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;	
	II ŚN				



Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

2024-03-24 niedziela

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
Obiad	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>
Kolacja	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>	<p>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</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> 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;</p>

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-03-24 niedziela	PN	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
		<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><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>	
		Wartość energetyczna: 2466.94 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasycone: 24.74 g; Sól: 7.66 g; : 31.86 Por; suma cukrów prostych: 108.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g;	Wartość energetyczna: 2286.64 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasycone: 31.67 g; Sól: 7.30 g; : 29.07 Por; suma cukrów prostych: 102.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g;	Wartość energetyczna: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasycone: 35.73 g; Sól: 8.42 g; : 22.31 Por; suma cukrów prostych: 46.98 g; Błonnik pokarmowy: 48.15 g;	Wartość energetyczna: 2341.29 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasycone: 31.09 g; Sól: 7.55 g; : 30.11 Por; suma cukrów prostych: 103.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

- 1 - Zboża zawierające gluten,
- 2 - Jaja i pochodne,
- 3 - Ryby i pochodne,
- 4 - Mleko i pochodne,
- 5 - Seler i pochodne,
- 6 - Gorczyca i pochodne,
- 7 - Miód,
- 8 - Truskawki,
- 9 - Pomidory i przetwory,
- 10 - Kakao i prod. 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,