

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla położnic |
|-------------------------|--|--|--|--|
| 2024-03-25 poniedziałek | <p>Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 572.12 kcal; Białko ogółem: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 15.02 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 2.28 g; : 8.20 Por; suma cukrów prostych: 34.16 g; Błonnik pokarmowy: 6.79 g;</p> | <p>Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 593.31 kcal; Białko ogółem: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 17.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.21 g; : 8.13 Por; suma cukrów prostych: 33.39 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;</p> | <p>Filet wędzony z indyka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 407.72 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 58.30 g; Tłuszcz: 13.03 g; Kw. tł. nasycone: 7.25 g; Sól: 2.26 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;</p> | <p>Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 582.92 kcal; Białko ogółem: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 2.26 g; : 8.56 Por; suma cukrów prostych: 33.92 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;</p> |
| | II ŚN | | <p>brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)</p> <p>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;</p> | |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla położnic | |
|-------------------------|------------|--|--|---|---|
| 2024-03-25 poniedziałek | Obiad | Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,_) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,_) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1001.68 kcal; Białko ogółem: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 171.86 g; Tłuszcz: 25.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 3.30 g; : 15.82 Por; suma cukrów prostych: 55.33 g; Błonnik pokarmowy: 14.64 g; | Koperkowa z ryżem 300 ml (5,_) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,_) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 953.43 kcal; Białko ogółem: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 170.70 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 2.41 g; : 15.73 Por; suma cukrów prostych: 54.89 g; Błonnik pokarmowy: 14.54 g; | Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,_) Wolowina gotowana VII 100 g makaron ciemny 120 g (1, 2,_) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,_) kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 719.13 kcal; Białko ogółem: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 21.66 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 3.52 g; : 8.26 Por; suma cukrów prostych: 19.16 g; Błonnik pokarmowy: 14.79 g; | Koperkowa z ryżem 300 ml (5,_) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,_) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 953.43 kcal; Białko ogółem: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 170.70 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 2.41 g; : 15.73 Por; suma cukrów prostych: 54.89 g; Błonnik pokarmowy: 14.54 g; |
| | | Kolacja | pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,_) fasolka szparagowa 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 673.52 kcal; Białko ogółem: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 30.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.86 g; Sól: 1.37 g; : 6.52 Por; suma cukrów prostych: 14.35 g; Błonnik pokarmowy: 8.90 g; | pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,_) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 678.99 kcal; Białko ogółem: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 30.24 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 1.39 g; : 6.65 Por; suma cukrów prostych: 14.89 g; Błonnik pokarmowy: 5.28 g; | filet z drobiu gotowany 100 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 524.62 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 56.03 g; Tłuszcz: 14.23 g; Kw. tł. nasycone: 7.42 g; Sól: 3.18 g; : 4.64 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g; |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic | |
|-------------------------|------------|--|---|--|--|
| 2024-03-25 poniedziałek | PN | <p>koktajl truskawkowy 200 g (4.)</p> <p>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;</p> | <p>fasolka szparagowa 100 g</p> <p>sok pomidorowy 200 ml</p> <p>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)</p> <p>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;</p> | <p>koktajl truskawkowy 200 g (4.)</p> <p>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;</p> | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2455.82 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasycone: 28.99 g; Sól: 7.19 g; : 33.72 Por; suma cukrów prostych: 124.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2434.23 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasycone: 30.75 g; Sól: 6.25 g; : 33.69 Por; suma cukrów prostych: 123.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2197.58 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Węglowodany ogółem: 265.31 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasycone: 37.73 g; Sól: 10.40 g; : 22.13 Por; suma cukrów prostych: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.71 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2382.44 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasycone: 25.98 g; Sól: 6.26 g; : 34.11 Por; suma cukrów prostych: 124.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g;</p> |
| 2024-03-26 wtorek | Śniadanie | <p>dżem truskawkowy 50 g</p> <p>płatki owsiane 200 g (4.)</p> <p>melon 80 g</p> <p>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4.)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 647.40 kcal; Białko ogółem: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 14.16 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 1.19 g; : 10.94 Por; suma cukrów prostych: 44.40 g; Błonnik pokarmowy: 8.80 g;</p> | <p>dżem truskawkowy 50 g</p> <p>płatki owsiane 200 g (4.)</p> <p>melon 80 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4.)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 690.90 kcal; Białko ogółem: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 17.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 1.20 g; : 11.25 Por; suma cukrów prostych: 43.81 g; Błonnik pokarmowy: 6.60 g;</p> | <p>ogonówka 60 g</p> <p>ogórek kiszony 100 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.)</p> <p>herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 413.42 kcal; Białko ogółem: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 56.63 g; Tłuszcz: 14.27 g; Kw. tł. nasycone: 7.92 g; Sól: 3.94 g; : 4.70 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;</p> | <p>dżem truskawkowy 50 g</p> <p>płatki owsiane 200 g (4.)</p> <p>melon 80 g</p> <p>chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4.)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 683.96 kcal; Białko ogółem: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 14.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 1.26 g; : 11.68 Por; suma cukrów prostych: 44.30 g; Błonnik pokarmowy: 7.39 g;</p> |
| | | | | | |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic |
|-------------------|--|--|--|--|
| 2024-03-26 wtorek | II ŚN | | | |
| | | | jogurt naturalny 150 g (4,_) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i salata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 253.80 kcal; Białko ogółem: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 28.21 g; Tłuszcz: 11.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.36 g; Sól: 0.39 g; : 2.35 Por; suma cukrów prostych: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g; | |
| Obiad | pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) schab w sosie własnym 150 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2,4,_) kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1091.31 kcal; Białko ogółem: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 39.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 2.60 g; : 12.53 Por; suma cukrów prostych: 48.53 g; Błonnik pokarmowy: 15.81 g; | pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) schab w sosie potrawkowym 130 g (1,4,_) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 927.48 kcal; Białko ogółem: 49.07 g; Węglowodany ogółem: 141.68 g; Tłuszcz: 21.46 g; Kw. tł. nasycone: 8.95 g; Sól: 2.55 g; : 12.73 Por; suma cukrów prostych: 51.14 g; Błonnik pokarmowy: 14.55 g; | pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1,2,5,_) schab gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2,4,_) kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 804.15 kcal; Białko ogółem: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 22.52 g; Kw. tł. nasycone: 6.09 g; Sól: 2.58 g; : 8.95 Por; suma cukrów prostych: 24.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.66 g; | pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) schab w sosie potrawkowym 130 g (1,4,_) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 927.48 kcal; Białko ogółem: 49.07 g; Węglowodany ogółem: 141.68 g; Tłuszcz: 21.46 g; Kw. tł. nasycone: 8.95 g; Sól: 2.55 g; : 12.73 Por; suma cukrów prostych: 51.14 g; Błonnik pokarmowy: 14.55 g; |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla położnic |
|-------------------------|--|---|---|--|
| 2024-03-26 wtorek PN | <p>sałatka makaronowa diety 200 g (2, 4,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 596.06 kcal; Białko ogółem: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 19.09 g; Kw. tł. nasycone: 6.88 g; Sól: 1.39 g; : 7.81 Por; suma cukrów prostych: 19.76 g; Błonnik pokarmowy: 8.95 g;</p> | <p>sałatka makaronowa diety 200 g (2, 4,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 639.56 kcal; Białko ogółem: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 22.38 g; Kw. tł. nasycone: 9.16 g; Sól: 1.41 g; : 8.11 Por; suma cukrów prostych: 19.17 g; Błonnik pokarmowy: 6.75 g;</p> | <p>poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) pomidor z cebulką 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 452.62 kcal; Białko ogółem: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 58.79 g; Tłuszcz: 17.67 g; Kw. tł. nasycone: 7.41 g; Sól: 2.24 g; : 4.88 Por; suma cukrów prostych: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 10.46 g;</p> | <p>sałatka makaronowa diety 200 g (2, 4,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 605.06 kcal; Białko ogółem: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 19.02 g; Kw. tł. nasycone: 6.88 g; Sól: 1.37 g; : 8.11 Por; suma cukrów prostych: 19.56 g; Błonnik pokarmowy: 7.25 g;</p> |
| | <p>koktajl porzeczkowy 200 g (4,)</p> <p>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;</p> | <p>jajko gotowane 60 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 277.45 kcal; Białko ogółem: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 13.96 g; Tłuszcz: 18.49 g; Kw. tł. nasycone: 8.55 g; Sól: 0.46 g; : 1.24 Por; suma cukrów prostych: 0.99 g; Błonnik pokarmowy: 2.11 g;</p> | <p>koktajl porzeczkowy 200 g (4,)</p> <p>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;</p> | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2552.27 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.82 g; Sól: 5.41 g; : 34.51 Por; suma cukrów prostych: 134.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.50 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2475.44 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Węglowodany ogółem: 385.19 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasycone: 29.79 g; Sól: 5.40 g; : 35.32 Por; suma cukrów prostych: 135.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.84 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2201.45 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Węglowodany ogółem: 263.27 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasycone: 37.33 g; Sól: 9.61 g; : 22.11 Por; suma cukrów prostych: 43.26 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2434.00 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasycone: 25.70 g; Sól: 5.42 g; : 35.74 Por; suma cukrów prostych: 136.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g;</p> |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla położnic | |
|------------------|------------|---|---|---|--|
| 2024-03-27 środa | Śniadanie | <p>kielbasa krakowska 50 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 24.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 2.53 g; : 7.99 Por; suma cukrów prostych: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 7.13 g;</p> | <p>kielbasa szynkowa 50 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 678.52 kcal; Białko ogółem: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 23.82 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 2.94 g; : 8.87 Por; suma cukrów prostych: 34.19 g; Błonnik pokarmowy: 5.51 g;</p> | <p>kielbasa szynkowa 70 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 473.67 kcal; Białko ogółem: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 59.16 g; Tłuszcz: 19.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 3.11 g; : 4.94 Por; suma cukrów prostych: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 10.39 g;</p> | <p>kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 656.92 kcal; Białko ogółem: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 20.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 3.19 g; : 8.90 Por; suma cukrów prostych: 34.66 g; Błonnik pokarmowy: 6.11 g;</p> |
| | | II ŚN | <p>marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 159.80 kcal; Białko ogółem: 2.43 g; Węglowodany ogółem: 20.11 g; Tłuszcz: 8.81 g; Kw. tł. nasycone: 5.55 g; Sól: 0.31 g; : 1.55 Por; suma cukrów prostych: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;</p> | | |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic | |
|------------------|------------|---|---|---|---|
| 2024-03-27 środa | Obiad | <p>kalafiorowa z ziemniakami I 250 ml (5,)</p> <p>Chili con carne 150 g (1, 4, 5, 6, 12, 13,)</p> <p>Ryż na sypko 100 g</p> <p>kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Salata zielona z jogurtem 100 g (4,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1017.03 kcal; Białko ogółem: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 147.69 g; Tłuszcz: 33.49 g; Kw. tł. nasycone: 7.19 g; Sól: 2.47 g; : 12.90 Por; suma cukrów prostych: 35.81 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g;</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5,)</p> <p>potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,)</p> <p>Ryż na sypko 120 g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 110 g (4,)</p> <p>kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1000.13 kcal; Białko ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 1.98 g; : 12.35 Por; suma cukrów prostych: 38.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g;</p> | <p>Jarzynowa VII 250 ml (5,)</p> <p>wieprzowina z cukinią VII 300 g (4,)</p> <p>ryż na sypko VII 100 g (1,)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 110 g (4,)</p> <p>kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 884.91 kcal; Białko ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 32.78 g; Kw. tł. nasycone: 6.99 g; Sól: 1.97 g; : 9.37 Por; suma cukrów prostych: 22.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g;</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami diety 250 ml (5,)</p> <p>potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,)</p> <p>Ryż na sypko 120 g</p> <p>Salata zielona z jogurtem 110 g (4,)</p> <p>kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1000.13 kcal; Białko ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 1.98 g; : 12.35 Por; suma cukrów prostych: 38.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g;</p> |
| | | <p>Kolacja</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>szynka z indyka 70 g</p> <p>Chleb z masłem, salata zielona I 110 g (1, 4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 411.86 kcal; Białko ogółem: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 10.36 g; Kw. tł. nasycone: 5.69 g; Sól: 2.11 g; : 5.79 Por; suma cukrów prostych: 14.27 g; Błonnik pokarmowy: 6.33 g;</p> | <p>Pomidor 100 g</p> <p>szynka z indyka 70 g</p> <p>chleb z masłem, salata zielona diety 120 g (4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 490.72 kcal; Białko ogółem: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 15.13 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 2.22 g; : 6.57 Por; suma cukrów prostych: 13.68 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;</p> | <p>szynka z indyka 60 g</p> <p>salata lodowa z papryką 50 g</p> <p>chleb z masłem, salata zielona VII 110 g (1, 4,)</p> <p>herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 462.07 kcal; Białko ogółem: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 53.32 g; Tłuszcz: 21.96 g; Kw. tł. nasycone: 7.30 g; Sól: 2.00 g; : 4.42 Por; suma cukrów prostych: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 9.91 g;</p> | <p>Pomidor 100 g</p> <p>szynka z indyka 70 g</p> <p>chleb z masłem, salata zielona XIII 120 g (4,)</p> <p>herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 449.32 kcal; Białko ogółem: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 11.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.17 g; Sól: 2.18 g; : 6.56 Por; suma cukrów prostych: 14.15 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;</p> |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic |
|----------------------------------|--|---|--|---|
| 2024-03-27 środa PN | jogurt z bananem 250 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.10 kcal; Białko ogółem: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 39.85 g; Tłuszcz: 3.39 g; Kw. tł. nasycone: 1.95 g; Sól: 0.24 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 31.26 g; Błonnik pokarmowy: 2.21 g; | jogurt naturalny 150 g (4.) twarożek 90 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 354.60 kcal; Białko ogółem: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 28.14 g; Tłuszcz: 16.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 0.45 g; : 2.61 Por; suma cukrów prostych: 12.17 g; Błonnik pokarmowy: 2.18 g; | jogurt z bananem 250 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.10 kcal; Białko ogółem: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 39.85 g; Tłuszcz: 3.39 g; Kw. tł. nasycone: 1.95 g; Sól: 0.24 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 31.26 g; Błonnik pokarmowy: 2.21 g; | |
| | Wartość energetyczna: 2308.65 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasycone: 26.38 g; Sól: 7.35 g; : 30.45 Por; suma cukrów prostych: 117.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; | Wartość energetyczna: 2385.47 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasycone: 32.64 g; Sól: 7.38 g; : 31.55 Por; suma cukrów prostych: 118.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; | Wartość energetyczna: 2335.05 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Węglowodany ogółem: 274.54 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kw. tł. nasycone: 39.39 g; Sól: 7.84 g; : 22.89 Por; suma cukrów prostych: 50.80 g; Błonnik pokarmowy: 47.88 g; | Wartość energetyczna: 2322.47 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.63 g; Sól: 7.59 g; : 31.57 Por; suma cukrów prostych: 118.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; |
| 2024-03-28 czwartek Śniadanie | połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 555.16 kcal; Białko ogółem: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 14.40 g; Kw. tł. nasycone: 8.18 g; Sól: 2.38 g; : 7.81 Por; suma cukrów prostych: 28.84 g; Błonnik pokarmowy: 6.23 g; | połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 624.63 kcal; Białko ogółem: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 19.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 2.38 g; : 8.24 Por; suma cukrów prostych: 29.88 g; Błonnik pokarmowy: 4.41 g; | połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VIII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 399.82 kcal; Białko ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 12.53 g; Kw. tł. nasycone: 7.05 g; Sól: 2.25 g; : 4.74 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g; | połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 583.23 kcal; Białko ogółem: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 15.35 g; Kw. tł. nasycone: 8.22 g; Sól: 2.34 g; : 8.23 Por; suma cukrów prostych: 30.35 g; Błonnik pokarmowy: 5.01 g; |
| | | | | |

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic |
|---------------------|---|---|--|---|
| 2024-03-28 czwartek | II ŚN | | | |
| | <p>jogurt naturalny 150 g (4,) fasolka szpararagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i salata zielona 40 g (4,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 330.80 kcal; Białko ogółem: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 35.11 g; Tłuszcz: 17.21 g; Kw. tł. nasycone: 7.78 g; Sól: 1.32 g; : 3.05 Por; suma cukrów prostych: 13.69 g; Błonnik pokarmowy: 5.48 g;</p> | | | |
| Obiad | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) zrazy mielone w sosie grzybowym I 140 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5,) kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1086.04 kcal; Białko ogółem: 49.43 g; Węglowodany ogółem: 147.99 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 4.68 g; : 12.60 Por; suma cukrów prostych: 50.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g;</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) sos szpinakowy 70 g (1,) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 960.47 kcal; Białko ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 140.00 g; Tłuszcz: 28.24 g; Kw. tł. nasycone: 12.60 g; Sól: 2.92 g; : 11.88 Por; suma cukrów prostych: 48.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g;</p> | <p>Barszcz czerwony VII 300 ml (5,) szynka gotowna VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5,) kompot b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 785.23 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 18.84 g; Kw. tł. nasycone: 6.22 g; Sól: 2.73 g; : 9.34 Por; suma cukrów prostych: 27.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g;</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) sos szpinakowy 70 g (1,) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 960.47 kcal; Białko ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 140.00 g; Tłuszcz: 28.24 g; Kw. tł. nasycone: 12.60 g; Sól: 2.92 g; : 11.88 Por; suma cukrów prostych: 48.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g;</p> |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla położnic |
|---------------------------|---|--|---|---|
| 2024-03-28 czwartek PN | <p>szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 431.47 kcal; Białko ogółem: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 12.02 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 2.45 g; : 6.05 Por; suma cukrów prostych: 12.32 g; Błonnik pokarmowy: 6.72 g;</p> | <p>szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 483.67 kcal; Białko ogółem: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 15.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 2.47 g; : 6.42 Por; suma cukrów prostych: 11.61 g; Błonnik pokarmowy: 4.08 g;</p> | <p>szynka gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Pestki słonecznika 10 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 474.04 kcal; Białko ogółem: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 19.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.35 g; Sól: 2.73 g; : 4.91 Por; suma cukrów prostych: 3.70 g; Błonnik pokarmowy: 10.95 g;</p> | <p>szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 442.27 kcal; Białko ogółem: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 11.94 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 2.43 g; : 6.41 Por; suma cukrów prostych: 12.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.68 g;</p> |
| | <p>koktajl z jabłkiem 200 g (4,)</p> <p>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;</p> | | <p>pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 193.60 kcal; Białko ogółem: 2.43 g; Węglowodany ogółem: 16.07 g; Tłuszcz: 13.85 g; Kw. tł. nasycone: 5.90 g; Sól: 0.12 g; : 1.39 Por; suma cukrów prostych: 3.45 g; Błonnik pokarmowy: 2.28 g;</p> | <p>koktajl z jabłkiem 200 g (4,)</p> <p>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;</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2288.37 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasycone: 32.03 g; Sól: 9.76 g; : 29.69 Por; suma cukrów prostych: 106.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.01 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2284.47 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasycone: 35.20 g; Sól: 8.02 g; : 29.77 Por; suma cukrów prostych: 105.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2183.50 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasycone: 35.30 g; Sól: 9.15 g; : 23.42 Por; suma cukrów prostych: 52.69 g; Błonnik pokarmowy: 48.90 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2201.67 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasycone: 29.72 g; Sól: 7.94 g; : 29.75 Por; suma cukrów prostych: 106.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g;</p> |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic |
|-------------------|-----------|--|--|---|--|
| 2024-03-29 piątek | Śniadanie | <p>ser żółty 50 g (4,_) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 512.83 kcal; Białko ogółem: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 57.14 g; Tłuszcz: 22.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.14 g; Sól: 4.05 g; : 5.19 Por; suma cukrów prostych: 11.34 g; Błonnik pokarmowy: 5.17 g;</p> | <p>Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml twarożek z zieleniną 90 g</p> <p>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;</p> | <p>ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml twarożek z zieleniną 90 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 408.17 kcal; Białko ogółem: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 50.69 g; Tłuszcz: 14.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.25 g; Sól: 2.84 g; : 4.26 Por; suma cukrów prostych: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 8.30 g;</p> | <p>Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml twarożek z zieleniną 90 g</p> <p>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;</p> |
| | II ŚN | | | <p>fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)</p> <p>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;</p> | |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla położnic | |
|-------------------|------------|---|---|---|---|
| 2024-03-29 piątek | Obiad | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba panierowana smażona 120 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1095.64 kcal; Białko ogółem: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 165.59 g; Tłuszcz: 31.91 g; Kw. tł. nasycone: 4.20 g; Sól: 3.97 g; : 14.91 Por; suma cukrów prostych: 39.31 g; Błonnik pokarmowy: 17.09 g; | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 955.56 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 32.75 g; Kw. tł. nasycone: 3.37 g; Sól: 2.61 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g; | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 789.92 kcal; Białko ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 29.84 g; Kw. tł. nasycone: 3.15 g; Sól: 3.43 g; : 8.32 Por; suma cukrów prostych: 10.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.26 g; | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 955.56 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 32.75 g; Kw. tł. nasycone: 3.37 g; Sól: 2.61 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g; |
| | | PD | jogurt naturalny 150 g (4,) marchew słupki 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; | | |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla położnic | |
|-------------------------|------------|---|---|--|--|
| 2024-03-29 piątek PN | Kolacja | <p>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</p> <p>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;</p> | <p>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</p> <p>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;</p> | <p>jajko gotowane 120 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 566.17 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 48.26 g; Tłuszcz: 29.34 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 1.68 g; : 4.07 Por; suma cukrów prostych: 3.06 g; Błonnik pokarmowy: 8.76 g;</p> | <p>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</p> <p>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;</p> |
| | | <p>koktajl truskawkowy 200 g (4,_)</p> <p>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;</p> | | <p>koktajl truskawkowy 200 g (4,_)</p> <p>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;</p> | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2415.72 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 9.90 g; : 28.66 Por; suma cukrów prostych: 83.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2421.59 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Węglowodany ogółem: 301.33 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasycone: 31.20 g; Sól: 5.95 g; : 27.92 Por; suma cukrów prostych: 87.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2254.85 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Węglowodany ogółem: 251.39 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasycone: 36.47 g; Sól: 9.57 g; : 21.25 Por; suma cukrów prostych: 38.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.38 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2338.79 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasycone: 25.72 g; Sól: 5.87 g; : 27.90 Por; suma cukrów prostych: 88.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g;</p> |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla położnic | |
|-------------------|------------|--|--|--|---|
| 2024-03-30 sobota | Śniadanie | miód 25 g (7 ₁) kasza kukurydziana na mleku 300 g (4 ₁) melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4 ₁) herbata z/c z cytryną 200 ml | miód 25 g (7 ₁) kasza kukurydziana na mleku 250 g (4 ₁) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4 ₁) herbata z/c z cytryną 200 ml | Wolowina gotowana VII 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4 ₁) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 456.07 kcal; Białko ogółem: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 57.12 g; Tłuszcz: 14.64 g; Kw. tł. nasycone: 8.07 g; Sól: 1.32 g; : 4.56 Por; suma cukrów prostych: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 11.99 g; | miód 25 g (7 ₁) kasza kukurydziana na mleku 300 g (4 ₁) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4 ₁) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 728.77 kcal; Białko ogółem: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 131.19 g; Tłuszcz: 15.83 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 2.31 g; : 12.52 Por; suma cukrów prostych: 32.53 g; Błonnik pokarmowy: 6.53 g; |
| | | Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 717.97 kcal; Białko ogółem: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 15.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 2.33 g; : 12.16 Por; suma cukrów prostych: 32.77 g; Błonnik pokarmowy: 8.57 g; | Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 730.37 kcal; Białko ogółem: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 18.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 2.16 g; : 11.94 Por; suma cukrów prostych: 29.67 g; Błonnik pokarmowy: 5.60 g; | Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 241.20 kcal; Białko ogółem: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 16.03 g; Tłuszcz: 15.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.00 g; Sól: 0.15 g; : 1.43 Por; suma cukrów prostych: 2.83 g; Błonnik pokarmowy: 2.34 g; | |
| | II ŚN | | twarożek 40 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4 ₁) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 241.20 kcal; Białko ogółem: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 16.03 g; Tłuszcz: 15.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.00 g; Sól: 0.15 g; : 1.43 Por; suma cukrów prostych: 2.83 g; Błonnik pokarmowy: 2.34 g; | | |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic | |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| 2024-03-30 sobota | <p style="text-align: center;">Obiad</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5.) makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g (4.) kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 923.33 kcal; Białko ogółem: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 149.93 g; Tłuszcz: 24.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 2.13 g; : 13.74 Por; suma cukrów prostych: 50.20 g; Błonnik pokarmowy: 13.76 g;</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4.) kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 972.48 kcal; Białko ogółem: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 163.03 g; Tłuszcz: 24.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 2.15 g; : 14.91 Por; suma cukrów prostych: 62.29 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g;</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4.) makaron ciemny 100 g (1, 2.) kalaniof VII 150 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 916.11 kcal; Białko ogółem: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasycone: 8.76 g; Sól: 2.36 g; : 8.90 Por; suma cukrów prostych: 23.68 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;</p> | <p>makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4.) Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 972.48 kcal; Białko ogółem: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 163.03 g; Tłuszcz: 24.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 2.15 g; : 14.91 Por; suma cukrów prostych: 62.29 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g;</p> |
| | | <p>pasta warzywna 100 g (5.) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 595.31 kcal; Białko ogółem: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 26.47 g; Kw. tł. nasycone: 7.12 g; Sól: 1.31 g; : 7.01 Por; suma cukrów prostych: 19.32 g; Błonnik pokarmowy: 11.89 g;</p> | <p>pasta warzywna 100 g (5.) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 652.51 kcal; Białko ogółem: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 30.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 1.32 g; : 7.48 Por; suma cukrów prostych: 19.91 g; Błonnik pokarmowy: 9.95 g;</p> | <p>ryba gotowana 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 489.87 kcal; Białko ogółem: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 52.52 g; Tłuszcz: 21.20 g; Kw. tł. nasycone: 7.05 g; Sól: 1.37 g; : 4.36 Por; suma cukrów prostych: 3.99 g; Błonnik pokarmowy: 8.89 g;</p> | <p>pasta warzywna 100 g (5.) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 611.11 kcal; Białko ogółem: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 26.49 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 1.28 g; : 7.47 Por; suma cukrów prostych: 20.38 g; Błonnik pokarmowy: 10.55 g;</p> |
| | <p style="text-align: center;">Kolacja</p> | | | | |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic | |
|----------------------|--|--|--|---|--|
| 2024-03-30 sobota | PN | morele i orzechy 60 g (<u>11, 12, 13, 14, SO2, _</u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 253.60 kcal; Białko ogółem: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 32.48 g; Tłuszcz: 12.54 g; Kw. tł. nasycone: 1.33 g; Sól: 0.01 g; : 2.72 Por; suma cukrów prostych: 12.80 g; Błonnik pokarmowy: 5.42 g; | jajko gotowane 60 g (<u>2, _</u>) brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (<u>4, _</u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 325.80 kcal; Białko ogółem: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 16.71 g; Tłuszcz: 22.04 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 0.46 g; : 1.35 Por; suma cukrów prostych: 2.29 g; Błonnik pokarmowy: 3.28 g; | morele i orzechy 60 g (<u>11, 12, 13, 14, SO2, _</u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 253.60 kcal; Białko ogółem: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 32.48 g; Tłuszcz: 12.54 g; Kw. tł. nasycone: 1.33 g; Sól: 0.01 g; : 2.72 Por; suma cukrów prostych: 12.80 g; Błonnik pokarmowy: 5.42 g; | |
| | Wartość energetyczna: 2490.21 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasycone: 28.35 g; Sól: 5.78 g; : 35.63 Por; suma cukrów prostych: 115.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.64 g; | Wartość energetyczna: 2608.96 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 404.11 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasycone: 33.37 g; Sól: 5.63 g; : 37.05 Por; suma cukrów prostych: 124.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; | Wartość energetyczna: 2429.05 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Węglowodany ogółem: 249.29 g; Tłuszcz: 112.26 g; Kw. tł. nasycone: 39.67 g; Sól: 5.66 g; : 20.60 Por; suma cukrów prostych: 37.77 g; Błonnik pokarmowy: 44.53 g; | Wartość energetyczna: 2565.96 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 411.25 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasycone: 28.41 g; Sól: 5.75 g; : 37.62 Por; suma cukrów prostych: 128.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; | |
| 2024-03-31 niedziela | Śniadanie | schab pieczony 60 g jajko gotowane 60 g (<u>2, _</u>) Cwikła 100 g (<u>4, _</u>) Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (<u>1, 4, _</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 611.30 kcal; Białko ogółem: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 68.90 g; Tłuszcz: 21.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 1.52 g; : 6.11 Por; suma cukrów prostych: 19.60 g; Błonnik pokarmowy: 8.33 g; | schab pieczony 60 g jajko gotowane 60 g (<u>2, _</u>) buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (<u>4, _</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 713.22 kcal; Białko ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 26.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 1.76 g; : 7.28 Por; suma cukrów prostych: 19.78 g; Błonnik pokarmowy: 5.81 g; | schab pieczony 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (<u>1, 4, _</u>) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 530.33 kcal; Białko ogółem: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 61.53 g; Tłuszcz: 20.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.70 g; Sól: 1.25 g; : 5.01 Por; suma cukrów prostych: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 11.48 g; | schab pieczony 60 g jajko gotowane 60 g (<u>2, _</u>) buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (<u>4, _</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 713.22 kcal; Białko ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 26.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 1.76 g; : 7.28 Por; suma cukrów prostych: 19.78 g; Błonnik pokarmowy: 5.81 g; |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic |
|----------------------|---|---|--|---|
| 2024-03-31 niedziela | II ŚN | | | |
| | <p>jajko gotowane 60 g (2,_) surówka z jarzyn I 150 g (2, 4, 5,_) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 380.97 kcal; Białko ogółem: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 28.99 g; Tłuszcz: 23.67 g; Kw. tł. nasycone: 9.73 g; Sól: 0.77 g; : 2.18 Por; suma cukrów prostych: 9.95 g; Błonnik pokarmowy: 7.67 g;</p> | | | |
| Obiad | <p>Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (5,_) kotlet schabowy 100 g (1, 2,_) Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2, 4,_) kompot z/c 200 ml Babka cytrynowa 50 g (1, 2,_)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1349.17 kcal; Białko ogółem: 59.46 g; Węglowodany ogółem: 180.04 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 3.42 g; : 16.17 Por; suma cukrów prostych: 51.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g;</p> | <p>Barszcz biały diety 300 ml (5,_) schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1,_) Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,_) kompot z/c 200 ml Babka cytrynowa 50 g (1, 2,_)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1131.11 kcal; Białko ogółem: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 139.68 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasycone: 14.18 g; Sól: 2.89 g; : 12.57 Por; suma cukrów prostych: 44.39 g; Błonnik pokarmowy: 15.27 g;</p> | <p>Barszcz biały diety 300 ml (5,_) schab gotowany 70 g Ziemniaki 150 g surówka z selera 180 g (4, 5,_) kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 672.07 kcal; Białko ogółem: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 15.68 g; Kw. tł. nasycone: 6.58 g; Sól: 2.86 g; : 8.17 Por; suma cukrów prostych: 21.46 g; Błonnik pokarmowy: 17.96 g;</p> | <p>Barszcz biały diety 300 ml (5,_) schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1,_) Ziemniaki 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4,_) kompot z/c 200 ml Babka cytrynowa 50 g (1, 2,_)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1188.47 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Węglowodany ogółem: 151.14 g; Tłuszcz: 39.69 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 2.90 g; : 13.63 Por; suma cukrów prostych: 44.96 g; Błonnik pokarmowy: 16.22 g;</p> |

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna dla połoźnic |
|----------------------------|---|---|--|---|
| 2024-03-31 niedziela PN | <p>połędwica drobiowa 60 g (<u>6, 13, SO2</u>) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (<u>1, 4, _</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 382.30 kcal; Białko ogółem: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 59.28 g; Tłuszcz: 9.14 g; Kw. tł. nasycone: 5.03 g; Sól: 2.00 g; : 5.39 Por; suma cukrów prostych: 14.08 g; Błonnik pokarmowy: 5.87 g;</p> | <p>połędwica drobiowa 60 g (<u>6, 13, SO2</u>) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (<u>4, _</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 487.82 kcal; Białko ogółem: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 2.21 g; : 6.57 Por; suma cukrów prostych: 13.61 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;</p> | <p>połędwica drobiowa 70 g (<u>6, 13, SO2</u>) ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (<u>1, 4, _</u>) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 351.92 kcal; Białko ogółem: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 47.01 g; Tłuszcz: 10.70 g; Kw. tł. nasycone: 5.94 g; Sól: 3.96 g; : 3.88 Por; suma cukrów prostych: 2.26 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;</p> | <p>połędwica drobiowa 70 g (<u>6, 13, SO2</u>) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (<u>4, _</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 497.02 kcal; Białko ogółem: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 14.85 g; Kw. tł. nasycone: 8.76 g; Sól: 2.38 g; : 6.57 Por; suma cukrów prostych: 13.61 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;</p> |
| | <p>banan i kefir 280 g (<u>4, _</u>)</p> <p>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;</p> | | <p>twarożek 60 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (<u>4, _</u>)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 225.00 kcal; Białko ogółem: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 17.73 g; Tłuszcz: 11.63 g; Kw. tł. nasycone: 7.24 g; Sól: 0.18 g; : 1.59 Por; suma cukrów prostych: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 2.18 g;</p> | <p>banan i kefir 280 g (<u>4, _</u>)</p> <p>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;</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2559.17 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 7.13 g; : 31.31 Por; suma cukrów prostych: 116.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2548.55 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasycone: 38.19 g; Sól: 7.04 g; : 30.06 Por; suma cukrów prostych: 109.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2160.28 kcal; Białko ogółem: 125.44 g; Węglowodany ogółem: 254.25 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasycone: 37.18 g; Sól: 9.02 g; : 20.82 Por; suma cukrów prostych: 50.09 g; Błonnik pokarmowy: 47.42 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2615.11 kcal; Białko ogółem: 139.67 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasycone: 38.51 g; Sól: 7.24 g; : 31.12 Por; suma cukrów prostych: 109.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g;</p> |

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,