

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 578.90 kcal; Białko ogółem: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 15.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 2.76 g; : 7.79 Por; suma cukrów prostych: 33.98 g; Błonnik pokarmowy: 6.33 g;	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 626.75 kcal; Białko ogółem: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 19.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.85 g; Sól: 2.77 g; : 8.13 Por; suma cukrów prostych: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 432.86 kcal; Białko ogółem: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 58.31 g; Tłuszcz: 14.43 g; Kw. tł. nasycone: 7.53 g; Sól: 2.67 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 588.80 kcal; Białko ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 15.69 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 2.74 g; : 8.12 Por; suma cukrów prostych: 33.76 g; Błonnik pokarmowy: 4.46 g;
		II ŚN	brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g 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;		

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-08 poniedziałek	Obiad			
	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml pierogi leniwe z masłem diety 250 g Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1061.13 kcal; Białko ogółem: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 189.26 g; Tłuszcz: 24.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.49 g; Sól: 2.55 g; : 17.29 Por; suma cukrów prostych: 61.70 g; Błonnik pokarmowy: 17.56 g;</p>	<p>filet z drobiu gotowany 100 g Barszcz czerwony VII 300 ml makaron ciemny 80 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 789.42 kcal; Białko ogółem: 51.85 g; Węglowodany ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 24.58 g; Kw. tł. nasycone: 3.58 g; Sól: 2.45 g; : 8.25 Por; suma cukrów prostych: 25.32 g; Błonnik pokarmowy: 15.69 g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml pierogi leniwe z masłem diety 250 g Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1061.13 kcal; Białko ogółem: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 189.26 g; Tłuszcz: 24.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.49 g; Sól: 2.55 g; : 17.29 Por; suma cukrów prostych: 61.70 g; Błonnik pokarmowy: 17.56 g;</p>	
Kolacja				
	<p>pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 678.06 kcal; Białko ogółem: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 65.43 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasycone: 7.72 g; Sól: 1.28 g; : 5.87 Por; suma cukrów prostych: 13.95 g; Błonnik pokarmowy: 7.66 g;</p>	<p>pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 678.31 kcal; Białko ogółem: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 33.16 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 1.30 g; : 6.17 Por; suma cukrów prostych: 12.94 g; Błonnik pokarmowy: 5.08 g;</p>	<p>poledwica sopocka 50 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 350.02 kcal; Białko ogółem: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 47.46 g; Tłuszcz: 11.81 g; Kw. tł. nasycone: 6.52 g; Sól: 3.49 g; : 3.93 Por; suma cukrów prostych: 2.26 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;</p>	<p>pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 640.36 kcal; Białko ogółem: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 29.47 g; Kw. tł. nasycone: 7.37 g; Sól: 1.26 g; : 6.16 Por; suma cukrów prostych: 13.37 g; Błonnik pokarmowy: 5.63 g;</p>

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-04-08 poniedziałek	PN	koktajl truskawkowy 200 g 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;		papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g jajko gotowane 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 288.80 kcal; Białko ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 16.61 g; Tłuszcz: 18.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 0.46 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 2.79 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g;	koktajl truskawkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;
		Wartość energetyczna: 2526.59 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasycone: 27.77 g; Sól: 6.82 g; : 34.14 Por; suma cukrów prostych: 130.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g;	Wartość energetyczna: 2574.69 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.45 g; Sól: 6.86 g; : 34.78 Por; suma cukrów prostych: 128.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g;	Wartość energetyczna: 2166.40 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Węglowodany ogółem: 247.97 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasycone: 33.92 g; Sól: 9.43 g; : 20.71 Por; suma cukrów prostych: 45.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.59 g;	Wartość energetyczna: 2498.79 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasycone: 27.42 g; Sól: 6.79 g; : 34.76 Por; suma cukrów prostych: 129.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g;
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 715.64 kcal; Białko ogółem: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 13.94 g; Kw. tł. nasycone: 7.95 g; Sól: 1.26 g; : 12.76 Por; suma cukrów prostych: 57.51 g; Błonnik pokarmowy: 8.23 g;	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 763.49 kcal; Białko ogółem: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 135.92 g; Tłuszcz: 17.56 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 1.28 g; : 13.10 Por; suma cukrów prostych: 56.86 g; Błonnik pokarmowy: 5.81 g;	schab pieczony 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 462.67 kcal; Białko ogółem: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 61.97 g; Tłuszcz: 13.87 g; Kw. tł. nasycone: 7.53 g; Sól: 1.35 g; : 5.07 Por; suma cukrów prostych: 11.46 g; Błonnik pokarmowy: 11.25 g;	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 725.54 kcal; Białko ogółem: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 136.35 g; Tłuszcz: 13.87 g; Kw. tł. nasycone: 7.95 g; Sól: 1.24 g; : 13.09 Por; suma cukrów prostych: 57.29 g; Błonnik pokarmowy: 6.36 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-09 wtorek	II ŚN			twarożek z zieloną 70 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 227.44 kcal; Białko ogółem: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 15.71 g; Tłuszcz: 11.99 g; Kw. tł. nasycone: 7.48 g; Sól: 0.24 g; : 1.41 Por; suma cukrów prostych: 2.57 g; Błonnik pokarmowy: 1.83 g;	
	Obiad	rosół z makaronem 300 ml kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1052.36 kcal; Białko ogółem: 55.49 g; Węglowodany ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 2.91 g; : 10.53 Por; suma cukrów prostych: 40.94 g; Błonnik pokarmowy: 16.12 g;	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1007.36 kcal; Białko ogółem: 55.49 g; Węglowodany ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 37.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 2.91 g; : 10.53 Por; suma cukrów prostych: 40.94 g; Błonnik pokarmowy: 16.12 g;	rosół z makaronem VII 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 889.16 kcal; Białko ogółem: 54.02 g; Węglowodany ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 32.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 2.86 g; : 8.65 Por; suma cukrów prostych: 21.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.47 g;	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 971.26 kcal; Białko ogółem: 55.41 g; Węglowodany ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 33.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.99 g; Sól: 2.88 g; : 10.51 Por; suma cukrów prostych: 40.70 g; Błonnik pokarmowy: 15.57 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-04-09 wtorek PN	<p>kolacja</p> <p> pasta warzywna 90 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 569.66 kcal; Białko ogółem: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 24.20 g; Kw. tł. nasycone: 6.54 g; Sól: 1.22 g; : 6.71 Por; suma cukrów prostych: 19.57 g; Błonnik pokarmowy: 13.95 g; </p>	<p> pasta warzywna 100 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 632.50 kcal; Białko ogółem: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 29.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.16 g; Sól: 1.37 g; : 7.24 Por; suma cukrów prostych: 21.55 g; Błonnik pokarmowy: 11.71 g; </p>	<p> poledwica drobiowa 70 g marchew słupki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 400.47 kcal; Białko ogółem: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 58.32 g; Tłuszcz: 11.78 g; Kw. tł. nasycone: 6.52 g; Sól: 2.51 g; : 4.66 Por; suma cukrów prostych: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 11.99 g; </p>	<p> pasta warzywna 100 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 594.55 kcal; Białko ogółem: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 25.68 g; Kw. tł. nasycone: 6.65 g; Sól: 1.33 g; : 7.24 Por; suma cukrów prostych: 21.98 g; Błonnik pokarmowy: 12.26 g; </p>
	<p> koktajl porzeczkowy 200 g 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 papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 288.80 kcal; Białko ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 16.61 g; Tłuszcz: 18.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 0.46 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 2.79 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g; </p>	<p> koktajl porzeczkowy 200 g 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: 2555.16 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasycone: 27.21 g; Sól: 5.63 g; : 33.23 Por; suma cukrów prostych: 139.37 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g; </p>	<p> Wartość energetyczna: 2620.85 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 377.49 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasycone: 32.01 g; Sól: 5.79 g; : 34.10 Por; suma cukrów prostych: 140.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; </p>	<p> Wartość energetyczna: 2268.54 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Węglowodany ogółem: 256.17 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasycone: 39.85 g; Sól: 7.42 g; : 21.24 Por; suma cukrów prostych: 46.15 g; Błonnik pokarmowy: 45.52 g; </p>	<p> Wartość energetyczna: 2508.85 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasycone: 26.82 g; Sól: 5.69 g; : 34.06 Por; suma cukrów prostych: 141.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.13 g; </p>

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-04-10 środa	Śniadanie	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	ogonówka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 532.80 kcal; Białko ogółem: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 14.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.26 g; Sól: 3.94 g; : 7.25 Por; suma cukrów prostych: 31.06 g; Błonnik pokarmowy: 5.17 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 614.31 kcal; Białko ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 19.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 2.31 g; : 8.19 Por; suma cukrów prostych: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;	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;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 548.80 kcal; Białko ogółem: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 14.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.28 g; Sól: 2.18 g; : 7.75 Por; suma cukrów prostych: 33.66 g; Błonnik pokarmowy: 4.17 g;
	II ŚN		jogurt naturalny 150 g papryka zielona 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g		
			Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 264.80 kcal; Białko ogółem: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 30.61 g; Tłuszcz: 12.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.45 g; Sól: 0.36 g; : 2.70 Por; suma cukrów prostych: 13.39 g; Błonnik pokarmowy: 3.98 g;		

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-04-10 środa	<p style="text-align: center;">Obiad</p>	krem kukurydzy 300 ml potrawka drobiowa I 250 g Ryż na sypko 80 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1082.02 kcal; Białko ogółem: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 158.49 g; Tłuszcz: 36.46 g; Kw. tł. nasycone: 4.95 g; Sól: 2.35 g; : 13.55 Por; suma cukrów prostych: 57.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g;	krem z warzyw 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 250 g Ryż na sypko 100 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1100.00 kcal; Białko ogółem: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 160.59 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasycone: 5.06 g; Sól: 2.70 g; : 13.53 Por; suma cukrów prostych: 63.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g;	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 763.21 kcal; Białko ogółem: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 16.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 2.44 g; : 8.45 Por; suma cukrów prostych: 16.91 g; Błonnik pokarmowy: 15.03 g;	krem z warzyw 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 100 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1137.35 kcal; Białko ogółem: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 161.65 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasycone: 5.25 g; Sól: 2.73 g; : 13.60 Por; suma cukrów prostych: 63.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g;
		<p style="text-align: center;">Kolacja</p>	Sałatka jarzynowa I 130 g szynka z indyka 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 729.59 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.26 g; Sól: 2.42 g; : 7.30 Por; suma cukrów prostych: 18.42 g; Błonnik pokarmowy: 9.22 g;	sałatka jarzynowa diety 130 g szynka z indyka 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 640.32 kcal; Białko ogółem: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 26.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 2.12 g; : 7.42 Por; suma cukrów prostych: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 6.00 g;	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 483.09 kcal; Białko ogółem: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 62.12 g; Tłuszcz: 16.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 1.30 g; : 5.25 Por; suma cukrów prostych: 8.78 g; Błonnik pokarmowy: 10.46 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-04-10 środa	PN	morele i orzechy 60 g 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;		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g blok z indyka 70 g ogórek zielony 100 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 241.60 kcal; Białko ogółem: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 14.38 g; Tłuszcz: 15.22 g; Kw. tł. nasycone: 7.33 g; Sól: 1.57 g; : 1.25 Por; suma cukrów prostych: 1.69 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;	morele i orzechy 60 g 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: 2598.01 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; Tłuszcz: 100.35 g; Kw. tł. nasycone: 23.80 g; Sól: 8.71 g; : 30.82 Por; suma cukrów prostych: 119.96 g; Błonnik pokarmowy: 43.33 g;	Wartość energetyczna: 2608.23 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasycone: 28.39 g; Sól: 7.14 g; : 31.86 Por; suma cukrów prostych: 126.32 g; Błonnik pokarmowy: 41.72 g;	Wartość energetyczna: 2166.12 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Węglowodany ogółem: 261.81 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasycone: 39.79 g; Sól: 9.61 g; : 22.35 Por; suma cukrów prostych: 43.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.60 g;	Wartość energetyczna: 2591.90 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasycone: 23.87 g; Sól: 7.21 g; : 31.79 Por; suma cukrów prostych: 128.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.38 g;
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 579.42 kcal; Białko ogółem: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 23.26 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 2.64 g; : 6.40 Por; suma cukrów prostych: 16.12 g; Błonnik pokarmowy: 7.59 g;	połędwica drobiowa 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml 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;	połędwica drobiowa 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 417.82 kcal; Białko ogółem: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 12.93 g; Kw. tł. nasycone: 7.12 g; Sól: 2.23 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	połędwica drobiowa 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 446.42 kcal; Białko ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 10.70 g; Kw. tł. nasycone: 5.99 g; Sól: 2.17 g; : 6.56 Por; suma cukrów prostych: 14.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-11 czwartek	II ŚN			
	<p>sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g</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>			
Obiad	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml kotlet mielony 130 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1076.31 kcal; Białko ogółem: 47.80 g; Węglowodany ogółem: 145.15 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasycone: 7.50 g; Sól: 2.80 g; : 12.76 Por; suma cukrów prostych: 37.04 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml pulpet gotowany diety 90 g sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 975.53 kcal; Białko ogółem: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 2.54 g; : 11.10 Por; suma cukrów prostych: 36.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.17 g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml szynka gotowna VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 768.98 kcal; Białko ogółem: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 23.05 g; Kw. tł. nasycone: 5.58 g; Sól: 2.34 g; : 8.43 Por; suma cukrów prostych: 13.87 g; Błonnik pokarmowy: 15.23 g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml pulpet gotowany diety 90 g sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 975.53 kcal; Białko ogółem: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 2.54 g; : 11.10 Por; suma cukrów prostych: 36.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.17 g;</p>

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-11 czwartek PN	<p>Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 727.85 kcal; Białko ogółem: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 1.94 g; : 6.25 Por; suma cukrów prostych: 12.74 g; Błonnik pokarmowy: 6.74 g;</p>	<p>Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 851.21 kcal; Białko ogółem: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasycone: 16.48 g; Sól: 2.12 g; : 6.67 Por; suma cukrów prostych: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 4.10 g;</p>	<p>jajko gotowane 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 621.27 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 57.28 g; Tłuszcz: 31.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 1.87 g; : 4.83 Por; suma cukrów prostych: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.29 g;</p>	<p>Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 809.81 kcal; Białko ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.74 g; Sól: 2.08 g; : 6.66 Por; suma cukrów prostych: 12.58 g; Błonnik pokarmowy: 4.70 g;</p>
	<p>koktajl z jabłkiem 200 g</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>jogurt naturalny 150 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 283.60 kcal; Białko ogółem: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 25.37 g; Tłuszcz: 16.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.69 g; Sól: 0.36 g; : 2.29 Por; suma cukrów prostych: 9.75 g; Błonnik pokarmowy: 2.28 g;</p>	<p>koktajl z jabłkiem 200 g</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: 2599.28 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasycone: 32.59 g; Sól: 7.63 g; : 28.64 Por; suma cukrów prostych: 80.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2530.26 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kw. tł. nasycone: 39.41 g; Sól: 7.12 g; : 27.57 Por; suma cukrów prostych: 77.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2332.48 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Węglowodany ogółem: 268.53 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasycone: 39.27 g; Sól: 7.88 g; : 22.73 Por; suma cukrów prostych: 41.83 g; Błonnik pokarmowy: 44.43 g;</p>

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 568.15 kcal; Białko ogółem: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 23.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.10 g; Sól: 2.50 g; : 6.10 Por; suma cukrów prostych: 13.08 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;	poledwica sopočka 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 532.39 kcal; Białko ogółem: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 17.67 g; Kw. tł. nasycone: 9.67 g; Sól: 2.20 g; : 6.60 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	poledwica sopočka 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 432.12 kcal; Białko ogółem: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 57.66 g; Tłuszcz: 14.54 g; Kw. tł. nasycone: 7.97 g; Sól: 2.26 g; : 4.81 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	poledwica sopočka 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 490.99 kcal; Białko ogółem: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 13.64 g; Kw. tł. nasycone: 6.93 g; Sól: 2.16 g; : 6.59 Por; suma cukrów prostych: 14.53 g; Błonnik pokarmowy: 4.87 g;
		II ŚN	jogurt naturalny 150 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 248.07 kcal; Białko ogółem: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 24.90 g; Tłuszcz: 12.74 g; Kw. tł. nasycone: 7.37 g; Sól: 0.35 g; : 2.21 Por; suma cukrów prostych: 9.74 g; Błonnik pokarmowy: 2.30 g;		

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-04-12 piątek	<p>Szczawiowa z jajkiem 300 ml ryba panierowana smażona 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1148.84 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Węglowodany ogółem: 154.06 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasycone: 7.81 g; Sól: 4.19 g; : 13.76 Por; suma cukrów prostych: 40.43 g; Błonnik pokarmowy: 17.15 g;</p>	<p>szpinakowa z zacierką 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 885.84 kcal; Białko ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 30.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.31 g; Sól: 2.59 g; : 10.14 Por; suma cukrów prostych: 37.13 g; Błonnik pokarmowy: 9.64 g;</p>	<p>Szczawiowa z jajkiem 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 892.49 kcal; Białko ogółem: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasycone: 6.97 g; Sól: 3.72 g; : 7.17 Por; suma cukrów prostych: 12.09 g; Błonnik pokarmowy: 14.32 g;</p>	<p>szpinakowa z zacierką 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 885.84 kcal; Białko ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 30.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.31 g; Sól: 2.59 g; : 10.14 Por; suma cukrów prostych: 37.13 g; Błonnik pokarmowy: 9.64 g;</p>
	<p>twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 564.01 kcal; Białko ogółem: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 19.13 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 1.24 g; : 6.79 Por; suma cukrów prostych: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 7.54 g;</p>	<p>twarożek z zieleniną 100 g Pestki słonecznika 10 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 630.14 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 23.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 1.27 g; : 7.20 Por; suma cukrów prostych: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 4.99 g;</p>	<p>Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 420.97 kcal; Białko ogółem: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 58.30 g; Tłuszcz: 14.07 g; Kw. tł. nasycone: 7.44 g; Sól: 2.46 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;</p>	<p>twarożek z zieleniną 100 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 588.74 kcal; Białko ogółem: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 19.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.09 g; Sól: 1.23 g; : 7.19 Por; suma cukrów prostych: 17.50 g; Błonnik pokarmowy: 5.59 g;</p>

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-04-12 piątek	PN	koktajl truskawkowy 200 g 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;		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 239.88 kcal; Białko ogółem: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 22.44 g; Tłuszcz: 11.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.22 g; Sól: 0.38 g; : 1.80 Por; suma cukrów prostych: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 4.64 g;	koktajl truskawkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;
		Wartość energetyczna: 2489.50 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasycone: 32.95 g; Sól: 8.17 g; : 29.83 Por; suma cukrów prostych: 91.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g;	Wartość energetyczna: 2256.87 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasycone: 31.03 g; Sól: 6.30 g; : 27.12 Por; suma cukrów prostych: 88.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g;	Wartość energetyczna: 2233.53 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; Tłuszcz: 94.21 g; Kw. tł. nasycone: 36.97 g; Sól: 9.17 g; : 20.82 Por; suma cukrów prostych: 38.70 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g;	Wartość energetyczna: 2174.07 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasycone: 25.55 g; Sól: 6.22 g; : 27.10 Por; suma cukrów prostych: 89.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g;
2024-04-13 sobota	Śniadanie	miód 25 g kasza kukurydziana na mleku 250 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 700.81 kcal; Białko ogółem: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 14.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 1.98 g; : 12.44 Por; suma cukrów prostych: 41.14 g; Błonnik pokarmowy: 8.31 g;	miód 25 g kasza kukurydziana na mleku 250 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 748.66 kcal; Białko ogółem: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 17.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.00 g; : 12.78 Por; suma cukrów prostych: 40.49 g; Błonnik pokarmowy: 5.89 g;	kielbasa dębicka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VIII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 482.42 kcal; Białko ogółem: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 18.93 g; Kw. tł. nasycone: 9.72 g; Sól: 3.11 g; : 5.28 Por; suma cukrów prostych: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	miód 25 g kasza kukurydziana na mleku 300 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 778.07 kcal; Białko ogółem: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 143.94 g; Tłuszcz: 15.80 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.25 g; : 13.80 Por; suma cukrów prostych: 43.41 g; Błonnik pokarmowy: 7.06 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-04-13 sobota	II ŚN			twarożek z zieloną 60 g bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 244.23 kcal; Białko ogółem: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 21.36 g; Tłuszcz: 11.74 g; Kw. tł. nasycone: 7.24 g; Sól: 0.22 g; : 1.70 Por; suma cukrów prostych: 4.63 g; Błonnik pokarmowy: 4.69 g;	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml gulasz wieprzowy 170 g kasza jęczmienna 200 g surówka z porów 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1096.35 kcal; Białko ogółem: 53.33 g; Węglowodany ogółem: 145.96 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasycone: 13.70 g; Sól: 2.61 g; : 12.43 Por; suma cukrów prostych: 43.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml surówka z pekińskiej diety 180 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.42 kcal; Białko ogółem: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 143.57 g; Tłuszcz: 36.33 g; Kw. tł. nasycone: 7.90 g; Sól: 2.40 g; : 12.19 Por; suma cukrów prostych: 42.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml szynka gotowana VII 100 g kasza gryczana 90 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 745.62 kcal; Białko ogółem: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 25.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.03 g; Sól: 2.34 g; : 7.49 Por; suma cukrów prostych: 16.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.68 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.42 kcal; Białko ogółem: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 143.57 g; Tłuszcz: 36.33 g; Kw. tł. nasycone: 7.90 g; Sól: 2.40 g; : 12.19 Por; suma cukrów prostych: 42.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-04-13 sobota PN	szynka z indyka 70 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 424.86 kcal; Białko ogółem: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 10.66 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 2.10 g; : 5.99 Por; suma cukrów prostych: 16.07 g; Błonnik pokarmowy: 7.13 g;	szynka z indyka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 459.71 kcal; Białko ogółem: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 64.73 g; Tłuszcz: 13.98 g; Kw. tł. nasycone: 8.20 g; Sól: 2.13 g; : 6.13 Por; suma cukrów prostych: 13.62 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;	szynka z indyka 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 420.72 kcal; Białko ogółem: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 60.80 g; Tłuszcz: 13.33 g; Kw. tł. nasycone: 7.30 g; Sól: 2.25 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	szynka z indyka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml 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;
	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;	jajko gotowane 60 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 333.60 kcal; Białko ogółem: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 16.67 g; Tłuszcz: 23.55 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 0.47 g; : 1.49 Por; suma cukrów prostych: 3.45 g; Błonnik pokarmowy: 2.28 g;	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;
	Wartość energetyczna: 2460.22 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasycone: 29.39 g; Sól: 6.95 g; : 34.85 Por; suma cukrów prostych: 122.74 g; Błonnik pokarmowy: 41.21 g;	Wartość energetyczna: 2477.99 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasycone: 28.56 g; Sól: 6.78 g; : 35.08 Por; suma cukrów prostych: 118.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g;	Wartość energetyczna: 2226.60 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Węglowodany ogółem: 256.21 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasycone: 40.19 g; Sól: 8.39 g; : 20.99 Por; suma cukrów prostych: 39.24 g; Błonnik pokarmowy: 47.56 g;	Wartość energetyczna: 2497.01 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Węglowodany ogółem: 401.53 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasycone: 25.02 g; Sól: 7.08 g; : 36.53 Por; suma cukrów prostych: 121.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 70 g ogórek kiszony 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 484.08 kcal; Białko ogółem: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 58.11 g; Tłuszcz: 20.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 4.48 g; : 4.73 Por; suma cukrów prostych: 2.73 g; Błonnik pokarmowy: 10.53 g;	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 599.78 kcal; Białko ogółem: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 22.51 g; Kw. tł. nasycone: 10.10 g; Sól: 2.63 g; : 7.26 Por; suma cukrów prostych: 19.80 g; Błonnik pokarmowy: 6.68 g;
				jogurt naturalny 150 g kalafior VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 342.80 kcal; Białko ogółem: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 27.46 g; Tłuszcz: 21.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 0.42 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 4.28 g;	
		II ŚN			

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

2024-04-14 niedziela

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
Obiad	<p>Koperkowa z ryżem 300 ml kotlet schabowy 150 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1177.48 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 157.65 g; Tłuszcz: 35.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.41 g; Sól: 3.15 g; : 13.95 Por; suma cukrów prostych: 39.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.17 g;</p>	<p>Koperkowa z ryżem 300 ml schab gotowany 120 g sos szpinakowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 934.40 kcal; Białko ogółem: 60.22 g; Węglowodany ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 32.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 2.50 g; : 9.18 Por; suma cukrów prostych: 35.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g;</p>	<p>koperkowa z ryżem VII 300 ml schab gotowany 120 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 707.30 kcal; Białko ogółem: 57.74 g; Węglowodany ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 15.67 g; Kw. tł. nasycone: 6.14 g; Sól: 2.64 g; : 7.53 Por; suma cukrów prostych: 20.25 g; Błonnik pokarmowy: 18.14 g;</p>	<p>Koperkowa z ryżem 300 ml schab gotowany 120 g sos szpinakowy 100 g Ziemniaki 250 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 991.76 kcal; Białko ogółem: 61.42 g; Węglowodany ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 33.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 2.52 g; : 10.24 Por; suma cukrów prostych: 36.34 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g;</p>
Kolacja	<p>połędwica drobiowa 70 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 439.82 kcal; Białko ogółem: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 67.04 g; Tłuszcz: 10.80 g; Kw. tł. nasycone: 6.00 g; Sól: 2.37 g; : 6.10 Por; suma cukrów prostych: 13.02 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;</p>	<p>połędwica drobiowa 80 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 569.22 kcal; Białko ogółem: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 20.07 g; Kw. tł. nasycone: 9.12 g; Sól: 2.59 g; : 6.67 Por; suma cukrów prostych: 13.31 g; Błonnik pokarmowy: 6.55 g;</p>	<p>połędwica drobiowa 80 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 418.22 kcal; Białko ogółem: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 12.77 g; Kw. tł. nasycone: 7.11 g; Sól: 2.60 g; : 4.74 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;</p>	<p>połędwica drobiowa 80 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 569.22 kcal; Białko ogółem: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 20.07 g; Kw. tł. nasycone: 9.12 g; Sól: 2.59 g; : 6.67 Por; suma cukrów prostych: 13.31 g; Błonnik pokarmowy: 6.55 g;</p>

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-14 niedziela	PN	banan i kefir 280 g		twarożek 60 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g 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;	banan i kefir 280 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.40 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 4.36 g; Kw. tł. nasycone: 2.52 g; Sól: 0.19 g; : 3.64 Por; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 2.04 g;
		Wartość energetyczna: 2381.28 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.29 g; Sól: 8.32 g; : 30.58 Por; suma cukrów prostych: 104.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g;	Wartość energetyczna: 2319.80 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasycone: 32.74 g; Sól: 7.91 g; : 26.75 Por; suma cukrów prostych: 100.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;	Wartość energetyczna: 2177.41 kcal; Białko ogółem: 127.82 g; Węglowodany ogółem: 253.36 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.09 g; Sól: 10.32 g; : 20.83 Por; suma cukrów prostych: 41.74 g; Błonnik pokarmowy: 44.78 g;	Wartość energetyczna: 2377.16 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Węglowodany ogółem: 309.02 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasycone: 33.04 g; Sól: 7.92 g; : 27.81 Por; suma cukrów prostych: 100.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g;

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,