

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, 4) herbata b/c 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4, 4) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, 4)	
	Obiad	Botwinka 300 ml (5, 4) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml		Botwinka C6 300 ml (5, 4) filet z drobiu gotowany 100 g makaron ciemny 90 g (1, 2, 4) surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	Botwinka 300 ml (5, 4) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, 4) sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 4) herbata z/c 250 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, 4) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, 4) herbata z/c 250 ml	kielbasa szynkowa 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, 4) herbata b/c 200 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, 4) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, 4) herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4, 4)		papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, 4) jajko gotowane 60 g (2, 4)	koktajl truskawkowy 200 g (4, 4)
		Wartość energetyczna: 2533.69 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasycone: 27.80 g; Sól: 6.87 g; : 34.08 Por; suma cukrów prostych: 129.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g;	Wartość energetyczna: 2581.79 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasycone: 32.48 g; Sól: 6.91 g; : 34.72 Por; suma cukrów prostych: 127.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g;	Wartość energetyczna: 2253.66 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; Tłuszcz: 92.70 g; Kw. tł. nasycone: 36.24 g; Sól: 10.47 g; : 21.23 Por; suma cukrów prostych: 44.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g;	Wartość energetyczna: 2505.89 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Węglowodany ogółem: 375.67 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasycone: 27.45 g; Sól: 6.84 g; : 34.70 Por; suma cukrów prostych: 128.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g;

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g (1, 4, ) banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g (1, 4, ) banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g (1, 4, ) banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			twarożek z zieleniną 70 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	
	Obiad	rosół z makaronem 300 ml (5, ) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5, ) kompot jabłkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem 300 ml (5, ) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5, ) kompot jabłkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5, ) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5, ) kompot b/c 250 ml	rosół z makaronem 300 ml (5, ) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5, ) kompot jabłkowy z/c 200 ml
	Kolacja	pasta warzywna 90 g (5, ) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	pasta warzywna 100 g (5, ) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2, ) marchew słupek 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	pasta warzywna 100 g (5, ) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4, )		jogurt naturalny 150 g (4, ) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	koktajl porzeczkowy 200 g (4, )
		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;	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;	Wartość energetyczna: 2263.34 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Węglowodany ogółem: 264.93 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasycone: 38.96 g; Sól: 7.32 g; : 22.08 Por; suma cukrów prostych: 53.11 g; Błonnik pokarmowy: 44.82 g;	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;

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-24 środa	Śniadanie	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4, ) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 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	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	ogonówka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4, ) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4, ) bukiet jarzyn 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	
	Obiad	krem z warzyw 300 ml (5, ) potrawka drobiowa I 250 g Ryż na sypko 80 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	krem z warzyw 300 ml (5, ) potrawka drobiowa z cukinią diety 250 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Jarzynowa VII 300 ml (5, ) filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (4, ) kompot b/c 250 ml	krem z warzyw 300 ml (5, ) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5, ) szynka z indyka 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka jarzynowa diety 130 g (2, 4, 5, ) szynka z indyka 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5, ) szynka z indyka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4, )		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, ) blok z indyka 70 g ogórek zielony 100 g	koktajl z jabłkiem 200 g (4, )
		Wartość energetyczna: 2414.07 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.34 g; Sól: 9.04 g; : 30.50 Por; suma cukrów prostych: 128.19 g; Błonnik pokarmowy: 43.76 g;	Wartość energetyczna: 2495.33 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasycone: 29.26 g; Sól: 7.37 g; : 30.87 Por; suma cukrów prostych: 113.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g;	Wartość energetyczna: 2125.32 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; Węglowodany ogółem: 260.19 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasycone: 37.56 g; Sól: 9.64 g; : 22.00 Por; suma cukrów prostych: 38.86 g; Błonnik pokarmowy: 41.92 g;	Wartość energetyczna: 2479.00 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasycone: 24.74 g; Sól: 7.44 g; : 30.80 Por; suma cukrów prostych: 116.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g;

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, ) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, ) papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, ) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	
	Obiad	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, ) kotlet mielony 130 g (1, 2, ) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot z rabarbarem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, ) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2, ) sos koperkowy 100 g (1, ) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z rabarbarem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, ) szynka gotowana VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, ) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2, ) sos koperkowy 100 g (1, ) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z rabarbarem 200 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g (2, 4, ) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 120 g (2, 4, ) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g (2, ) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	Pasta jajeczna 120 g (2, 4, ) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl bananowy 200 g (4, )		jogurt naturalny 150 g (4, ) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	koktajl bananowy 200 g (4, )
		Wartość energetyczna: 2621.53 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; Tłuszcz: 103.27 g; Kw. tł. nasycone: 32.74 g; Sól: 7.62 g; : 29.27 Por; suma cukrów prostych: 91.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g;	Wartość energetyczna: 2552.51 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; Tłuszcz: 102.28 g; Kw. tł. nasycone: 39.56 g; Sól: 7.11 g; : 28.20 Por; suma cukrów prostych: 88.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;	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;	Wartość energetyczna: 2469.71 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 7.03 g; : 28.18 Por; suma cukrów prostych: 88.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g;

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-26 piątek	Sniadanie	ser żółty 50 g (4.) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml	poledwica sopocka 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4.) cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)	
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem 300 ml (2, 5.) ryba panierowana smażona 120 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5.) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Szczawiowa z jajkiem 300 ml (2, 5.) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	szpinakowa z zacierką 300 ml (5.) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g Pestki słonecznika 10 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4.)		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)	koktajl truskawkowy 200 g (4.)
		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;

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-04-27 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7,_) kasza kukurydziana na mleku 250 g (4,_) Grejftur 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g (7,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kasza kukurydziana na mleku 300 g (4,_)	szynka gotowana 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (7,_) kasza kukurydziana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			seler naciowy 0,1 szt twarożek z zieleniną 60 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5,_) gulasz wieprzowy 170 g kasza jęczmienna 200 g (1,_) buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,_) kasza jęczmienna 200 g (1,_) kompot z/c 200 ml buraczki z jogurtem 180 g (4,_)	Jarzynowa VII 300 ml (5,_) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4,_) kasza gryczana 90 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,_) kasza jęczmienna 200 g (1,_) buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	kielbasa krakowska 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 60 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	kielbasa szynkowa 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	banan i kefir 280 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2481.27 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasycone: 33.72 g; Sól: 7.21 g; : 33.33 Por; suma cukrów prostych: 122.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.04 g;	Wartość energetyczna: 2521.12 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasycone: 32.09 g; Sól: 8.01 g; : 36.12 Por; suma cukrów prostych: 135.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g;	Wartość energetyczna: 2359.71 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Węglowodany ogółem: 275.38 g; Tłuszcz: 100.37 g; Kw. tł. nasycone: 39.20 g; Sól: 9.62 g; : 22.57 Por; suma cukrów prostych: 51.46 g; Błonnik pokarmowy: 50.76 g;	Wartość energetyczna: 2480.54 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Węglowodany ogółem: 403.47 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 7.83 g; : 36.93 Por; suma cukrów prostych: 136.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g;

Jadłospisy z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-04-28 niedziela	Sniadanie	poledwica sopocka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )	poledwica sopocka 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )	poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	poledwica sopocka 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4, ) brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 300 ml (5, ) kotlet schabowy 150 g (1, 2, ) Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5, ) kompot z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5, ) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4, ) Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4, ) kompot z/c 200 ml	koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5, ) schab gotowany 120 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5, ) kompot b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5, ) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4, ) szpinak z jogurtem 180 g (4, ) Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	poledwica drobiowa 70 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	poledwica drobiowa 80 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	poledwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2, ) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	poledwica drobiowa 80 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
	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4, )		twarożek 90 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4, )
	Wartość energetyczna: 2459.59 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasycone: 25.83 g; Sól: 9.78 g; : 32.23 Por; suma cukrów prostych: 105.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g;	Wartość energetyczna: 2282.44 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasycone: 32.95 g; Sól: 7.64 g; : 29.44 Por; suma cukrów prostych: 104.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;	Wartość energetyczna: 2125.55 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasycone: 37.01 g; Sól: 9.80 g; : 20.93 Por; suma cukrów prostych: 42.68 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g;	Wartość energetyczna: 2462.50 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.20 g; Sól: 8.18 g; : 31.96 Por; suma cukrów prostych: 103.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

- 1 - Zboża zawierające gluten,
- 2 - Jaja i pochodne,
- 3 - Ryby i pochodne,
- 4 - Mleko i pochodne,
- 5 - Seler i pochodne,
- 6 - Gorczyca i pochodne,
- 7 - Miód,
- 8 - Truskawki,
- 9 - Pomidory i przetwory,
- 10 - Kakao i prod. czekoladopodobne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Orzechy,
- 13 - Soja i pochodne,
- 14 - Orzeszki ziemne i pochodne,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,  
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,  
- WW,