

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-05-06 poniedziałek	<p>Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>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;</p>	<p>Kielbasa z drobiu 70 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: 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;</p>	<p>Kielbasa z drobiu 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: 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;</p>	<p>Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>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;</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 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-05-06 poniedziałek	Obiad			
	<p>Botwinka 300 ml (5.) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4.) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1068.23 kcal; Białko ogółem: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 190.68 g; Tłuszcz: 24.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 2.60 g; : 17.23 Por; suma cukrów prostych: 60.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;</p>	<p>Botwinka C6 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g makaron ciemny 90 g (1, 2.) surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 820.38 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Węglowodany ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 25.56 g; Kw. tł. nasycone: 3.85 g; Sól: 2.50 g; : 8.57 Por; suma cukrów prostych: 24.37 g; Błonnik pokarmowy: 17.74 g;</p>	<p>Botwinka 300 ml (5.) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4.) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1068.23 kcal; Białko ogółem: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 190.68 g; Tłuszcz: 24.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 2.60 g; : 17.23 Por; suma cukrów prostych: 60.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;</p>	
Kolacja				
	<p>pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4.) sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4.) 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 (2, 4.) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4.) 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>kielbasa szynkowa 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 406.32 kcal; Białko ogółem: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 49.53 g; Tłuszcz: 16.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.57 g; Sól: 4.47 g; : 4.12 Por; suma cukrów prostych: 2.26 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;</p>	<p>pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4.) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4.) 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 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-05-06 poniedziałek	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;		papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) jajko gotowane 60 g (2.) 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 (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;
		Wartość energetyczna: 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;
2024-05-07 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 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 (1, 4.) banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4.) 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 (1, 4.) 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 (1, 4.) banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4.) 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 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-05-07 wtorek	II ŚN			twarożek z zieloną 70 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) 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 (5.) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5.) 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 (5.) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5.) 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 (1, 2, 5.) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5.) 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 (5.) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5.) 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 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-05-07 wtorek PN	<p>kolacja</p> <p> 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 </p> <p> 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 (5,_) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml </p> <p> 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 (6,13,SO2,_) marchew súpki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml </p> <p> 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 (5,_) marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml </p> <p> 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 (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> jogurt naturalny 150 g (4,_) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) </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 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: 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: 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; </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 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-05-08 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
		<p>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;</p>	<p>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;</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>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;</p>
II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) bukiet jarzyn 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)		
			<p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 261.20 kcal; Białko ogółem: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 29.71 g; Tłuszcz: 11.97 g; Kw. tł. nasycone: 7.37 g; Sól: 0.40 g; : 2.43 Por; suma cukrów prostych: 9.49 g; Błonnik pokarmowy: 5.30 g;</p>		

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-05-08 środa	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1030.72 kcal; Białko ogółem: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 151.62 g; Tłuszcz: 35.44 g; Kw. tł. nasycone: 4.86 g; Sól: 2.69 g; : 12.60 Por; suma cukrów prostych: 63.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g;	krem z warzyw 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 250 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g 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 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 726.01 kcal; Białko ogółem: 61.97 g; Węglowodany ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 13.02 g; Kw. tł. nasycone: 5.25 g; Sól: 2.42 g; : 8.37 Por; suma cukrów prostych: 16.19 g; Błonnik pokarmowy: 15.03 g;	krem z warzyw 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g 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;
		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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 634.85 kcal; Białko ogółem: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 25.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.97 g; Sól: 2.16 g; : 7.42 Por; suma cukrów prostych: 18.58 g; Błonnik pokarmowy: 8.74 g;	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 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 (1, 4, _) 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;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 652.15 kcal; Białko ogółem: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 25.35 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.30 g; : 7.72 Por; suma cukrów prostych: 18.39 g; Błonnik pokarmowy: 7.04 g;
	Kolacja				

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-05-08 środa	PN	koktajl bananowy 200 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 247.25 kcal; Białko ogółem: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 42.65 g; Tłuszcz: 4.92 g; Kw. tł. nasycone: 2.41 g; Sól: 0.24 g; : 4.03 Por; suma cukrów prostych: 27.14 g; Błonnik pokarmowy: 2.43 g;		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) 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;	koktajl bananowy 200 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 247.25 kcal; Białko ogółem: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 42.65 g; Tłuszcz: 4.92 g; Kw. tł. nasycone: 2.41 g; Sól: 0.24 g; : 4.03 Por; suma cukrów prostych: 27.14 g; Błonnik pokarmowy: 2.43 g;
		Wartość energetyczna: 2445.62 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasycone: 24.49 g; Sól: 9.03 g; : 31.30 Por; suma cukrów prostych: 140.66 g; Błonnik pokarmowy: 43.10 g;	Wartość energetyczna: 2601.88 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasycone: 29.47 g; Sól: 7.37 g; : 33.17 Por; suma cukrów prostych: 140.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 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: 2585.55 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasycone: 24.95 g; Sól: 7.44 g; : 33.10 Por; suma cukrów prostych: 143.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g;
2024-05-09 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 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;	polędwica 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 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;	polędwica 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 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;	polędwica 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 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;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-05-09 czwartek	II ŚN			
	<p>sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g 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>			
Obiad	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1067.01 kcal; Białko ogółem: 47.61 g; Węglowodany ogółem: 142.52 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.50 g; Sól: 2.80 g; : 12.59 Por; suma cukrów prostych: 35.32 g; Błonnik pokarmowy: 16.84 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 966.23 kcal; Białko ogółem: 43.65 g; Węglowodany ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 35.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 2.54 g; : 10.93 Por; suma cukrów prostych: 35.16 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g;</p>	<p>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</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 (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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 966.23 kcal; Białko ogółem: 43.65 g; Węglowodany ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 35.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 2.54 g; : 10.93 Por; suma cukrów prostych: 35.16 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g;</p>

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-05-09 czwartek PN	<p>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</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 (2, 4,) 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: 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 (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) 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 (2, 4,) 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: 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 (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>jogurt naturalny 150 g (4,) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)</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 (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: 2589.98 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Węglowodany ogółem: 316.76 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kw. tł. nasycone: 32.59 g; Sól: 7.63 g; : 28.47 Por; suma cukrów prostych: 78.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2520.96 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasycone: 39.41 g; Sól: 7.12 g; : 27.40 Por; suma cukrów prostych: 75.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 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>	<p>Wartość energetyczna: 2438.16 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Tłuszcz: 94.11 g; Kw. tł. nasycone: 33.93 g; Sól: 7.04 g; : 27.38 Por; suma cukrów prostych: 76.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g;</p>

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-05-10 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (4,_) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 568.15 kcal; Białko ogółem: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 23.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.10 g; Sól: 2.50 g; : 6.10 Por; suma cukrów prostych: 13.08 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;	schab pieczony 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 549.89 kcal; Białko ogółem: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 17.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 1.25 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml schab pieczony 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 449.62 kcal; Białko ogółem: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 14.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.10 g; Sól: 1.30 g; : 4.74 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	schab pieczony 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 508.49 kcal; Białko ogółem: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 13.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.06 g; Sól: 1.21 g; : 6.52 Por; suma cukrów prostych: 14.53 g; Błonnik pokarmowy: 4.87 g;
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) 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 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

2024-05-10 piątek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
Obiad	<p>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</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 (5.) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) 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 (2, 5.) 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 (5.) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) 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>
Kolacja	<p>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</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 (4.) 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 (1, 4.) 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 (4.) 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 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-05-10 piątek	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) 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 (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;
		Wartość energetyczna: 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: 2274.37 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Węglowodany ogółem: 288.93 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasycone: 31.16 g; Sól: 5.35 g; : 27.05 Por; suma cukrów prostych: 88.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g;	Wartość energetyczna: 2251.03 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasycone: 37.10 g; Sól: 8.22 g; : 20.75 Por; suma cukrów prostych: 38.70 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g;	Wartość energetyczna: 2191.57 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasycone: 25.68 g; Sól: 5.27 g; : 27.03 Por; suma cukrów prostych: 89.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g;
2024-05-11 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
		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 641.51 kcal; Białko ogółem: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 13.97 g; Kw. tł. nasycone: 7.95 g; Sól: 1.98 g; : 11.02 Por; suma cukrów prostych: 29.32 g; Błonnik pokarmowy: 8.11 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 776.16 kcal; Białko ogółem: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 135.92 g; Tłuszcz: 19.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 2.21 g; : 12.89 Por; suma cukrów prostych: 40.15 g; Błonnik pokarmowy: 7.69 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 423.02 kcal; Białko ogółem: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 63.67 g; Tłuszcz: 13.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.72 g; Sól: 2.70 g; : 5.10 Por; suma cukrów prostych: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 765.77 kcal; Białko ogółem: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 140.94 g; Tłuszcz: 16.13 g; Kw. tł. nasycone: 8.97 g; Sól: 2.26 g; : 13.32 Por; suma cukrów prostych: 40.68 g; Błonnik pokarmowy: 8.53 g;

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-05-11 sobota	II ŚN			
			<p>seler naciowy 0,1 szt twarożek z zieleniną 60 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 214.03 kcal; Białko ogółem: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 15.30 g; Tłuszcz: 11.52 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 0.23 g; : 1.37 Por; suma cukrów prostych: 2.25 g; Błonnik pokarmowy: 1.81 g;</p>	
Obiad	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1070.60 kcal; Białko ogółem: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 146.41 g; Tłuszcz: 34.72 g; Kw. tł. nasycone: 13.33 g; Sól: 2.48 g; : 12.67 Por; suma cukrów prostych: 45.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.76 g;</p>	<p>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.)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 988.35 kcal; Białko ogółem: 44.76 g; Węglowodany ogółem: 152.73 g; Tłuszcz: 26.51 g; Kw. tł. nasycone: 7.41 g; Sól: 2.53 g; : 13.17 Por; suma cukrów prostych: 50.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.79 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 873.75 kcal; Białko ogółem: 46.48 g; Węglowodany ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 31.65 g; Kw. tł. nasycone: 5.40 g; Sól: 2.90 g; : 8.99 Por; suma cukrów prostych: 27.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.36 g;</p>	<p>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</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 988.35 kcal; Białko ogółem: 44.76 g; Węglowodany ogółem: 152.73 g; Tłuszcz: 26.51 g; Kw. tł. nasycone: 7.41 g; Sól: 2.53 g; : 13.17 Por; suma cukrów prostych: 50.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.79 g;</p>

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-05-11 sobota PN	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 552.76 kcal; Białko ogółem: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 22.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 2.55 g; : 5.99 Por; suma cukrów prostych: 16.00 g; Błonnik pokarmowy: 7.13 g;	kielbasa szynkowa 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, _) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 540.21 kcal; Białko ogółem: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 21.05 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 3.09 g; : 6.41 Por; suma cukrów prostych: 13.55 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;	kielbasa szynkowa 60 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, _) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 481.42 kcal; Białko ogółem: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 63.25 g; Tłuszcz: 19.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.78 g; Sól: 2.91 g; : 5.28 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	kielbasa szynkowa 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, _) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 510.02 kcal; Białko ogółem: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 17.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.65 g; Sól: 2.85 g; : 6.80 Por; suma cukrów prostych: 14.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;
		banan i kefir 280 g (4, _) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.40 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 4.36 g; Kw. tł. nasycone: 2.52 g; Sól: 0.19 g; : 3.64 Por; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 2.04 g;	jajko gotowane 60 g (2, _) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, _) 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;	banan i kefir 280 g (4, _) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.40 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 4.36 g; Kw. tł. nasycone: 2.52 g; Sól: 0.19 g; : 3.64 Por; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 2.04 g;	
		Wartość energetyczna: 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: 2325.83 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Węglowodany ogółem: 269.41 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kw. tł. nasycone: 39.00 g; Sól: 9.22 g; : 22.22 Por; suma cukrów prostych: 48.13 g; Błonnik pokarmowy: 48.36 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 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-05-12, niedziela	<p>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,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 604.09 kcal; Białko ogółem: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 16.95 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 4.01 g; : 8.20 Por; suma cukrów prostych: 31.30 g; Błonnik pokarmowy: 6.26 g;</p>	<p>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,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 674.29 kcal; Białko ogółem: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 21.00 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 2.43 g; : 8.97 Por; suma cukrów prostych: 35.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.32 g;</p>	<p>poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 430.12 kcal; Białko ogółem: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 56.66 g; Tłuszcz: 14.54 g; Kw. tł. nasycone: 7.97 g; Sól: 3.99 g; : 4.71 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;</p>	<p>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,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 674.29 kcal; Białko ogółem: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 21.00 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 2.43 g; : 8.97 Por; suma cukrów prostych: 35.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.32 g;</p>
	II ŚN		<p>jogurt naturalny 150 g (4,) brokuły VII 150 g 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 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-05-12 niedziela	Obiad	<p>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</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 (5,_) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4,_) Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,_) kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 851.46 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 26.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 2.41 g; : 9.96 Por; suma cukrów prostych: 33.52 g; Błonnik pokarmowy: 14.04 g;</p>	<p>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</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 (5,_) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4,_) szpinak z jogurtem 180 g (4,_) Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 851.46 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 26.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 2.41 g; : 9.96 Por; suma cukrów prostych: 33.52 g; Błonnik pokarmowy: 14.04 g;</p>
		Kolacja	<p>połędwica 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</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 (6, 13, SO2,_) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 518.49 kcal; Białko ogółem: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 15.90 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.55 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;</p>	<p>połędwica 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</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>

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-05-12 niedziela	PN	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,_)		twarożek 90 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 264.60 kcal; Białko ogółem: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 18.84 g; Tłuszcz: 13.04 g; Kw. tł. nasycone: 8.08 g; Sól: 0.21 g; : 1.71 Por; suma cukrów prostych: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 2.18 g;	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;
		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: 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;

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,