

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 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	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 80 g surówka z marchwi z chrzanem 150 g kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c 250 ml	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c 250 ml	ryba gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g		papryka żółta 100 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl porzeczkowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2248.52 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasycone: 28.21 g; Sól: 6.75 g; : 31.88 Por; suma cukrów prostych: 124.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g;	Wartość energetyczna: 2407.33 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasycone: 33.12 g; Sól: 6.75 g; : 33.49 Por; suma cukrów prostych: 136.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g;	Wartość energetyczna: 2114.36 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasycone: 36.58 g; Sól: 8.27 g; : 22.22 Por; suma cukrów prostych: 52.02 g; Błonnik pokarmowy: 46.09 g;	Wartość energetyczna: 2392.38 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasycone: 28.66 g; Sól: 7.12 g; : 34.53 Por; suma cukrów prostych: 139.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane 250 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml dżem brzoskwinowy 50 g	płatki owsiane 250 g dżem brzoskwinowy 50 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	płatki owsiane 250 g dżem brzoskwinowy 50 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g 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	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml pulpet w sosie pomidorowym 250 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	Grysikowa z zielenią 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml szynka gotowna VII 100 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	Grysikowa z zielenią 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml
	Kolacja	szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 70 g marchew słupki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	szynka z indyka 70 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g		jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl truskawkowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2535.55 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasycone: 27.99 g; Sól: 6.60 g; : 33.33 Por; suma cukrów prostych: 118.39 g; Błonnik pokarmowy: 41.90 g;	Wartość energetyczna: 2554.71 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasycone: 30.57 g; Sól: 6.58 g; : 33.74 Por; suma cukrów prostych: 120.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;	Wartość energetyczna: 2188.61 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Węglowodany ogółem: 264.28 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasycone: 38.53 g; Sól: 7.65 g; : 21.99 Por; suma cukrów prostych: 33.83 g; Błonnik pokarmowy: 46.10 g;	Wartość energetyczna: 2480.21 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasycone: 25.14 g; Sól: 6.65 g; : 33.72 Por; suma cukrów prostych: 121.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-26 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 60 g papryka zielona 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	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml Pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Pomidor 100 g	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml Pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g papryka zielona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	krem z brokuła 300 ml Bigos 280 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 250 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	sałatka ryżowa diety 190 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka ryżowa diety 200 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	sałatka ryżowa diety 200 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl bananowy 200 g		blok z indyka 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl bananowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2597.78 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasycone: 28.63 g; Sól: 7.08 g; ; 32.62 Por; suma cukrów prostych: 140.80 g; Błonnik pokarmowy: 43.29 g;	Wartość energetyczna: 2574.10 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasycone: 34.22 g; Sól: 6.59 g; ; 34.05 Por; suma cukrów prostych: 136.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;	Wartość energetyczna: 2181.50 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasycone: 38.93 g; Sól: 9.39 g; ; 22.96 Por; suma cukrów prostych: 41.84 g; Błonnik pokarmowy: 40.30 g;	Wartość energetyczna: 2491.30 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasycone: 28.74 g; Sól: 6.51 g; ; 34.03 Por; suma cukrów prostych: 137.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kielbasa krakowska 70 g	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa krakowska 80 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml brokuły VII 150 g	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g 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	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml karczek duszony 120 g kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g kasza jęczmienna 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml schab gotowany 100 g kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g kasza jęczmienna 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml
	Kolacja	pasta warzywna 90 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pasta warzywna 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 50 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	pasta warzywna 120 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g		Pomidor 100 g jajko gotowane 60 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl z jabłkiem 200 g
		Wartość energetyczna: 2606.32 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kw. tł. nasycone: 37.37 g; Sól: 8.72 g; : 30.04 Por; suma cukrów prostych: 96.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.11 g;	Wartość energetyczna: 2422.78 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasycone: 32.45 g; Sól: 7.19 g; : 31.46 Por; suma cukrów prostych: 98.02 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g;	Wartość energetyczna: 2365.87 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Węglowodany ogółem: 249.91 g; Tłuszcz: 104.56 g; Kw. tł. nasycone: 40.72 g; Sól: 11.00 g; : 20.88 Por; suma cukrów prostych: 35.58 g; Błonnik pokarmowy: 42.10 g;	Wartość energetyczna: 2383.96 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasycone: 27.24 g; Sól: 7.14 g; : 31.62 Por; suma cukrów prostych: 100.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.58 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-28 piątek	Śniadanie	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml ogonówka 60 g	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml Kotlet rybny 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g		jajko gotowane 60 g marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl porzeczkowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2595.96 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; Tłuszcz: 95.21 g; Kw. tł. nasycone: 26.27 g; Sól: 8.15 g; : 30.43 Por; suma cukrów prostych: 108.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.40 g;	Wartość energetyczna: 2624.47 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; Tłuszcz: 100.77 g; Kw. tł. nasycone: 33.14 g; Sól: 7.20 g; : 29.81 Por; suma cukrów prostych: 106.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g;	Wartość energetyczna: 2177.26 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Węglowodany ogółem: 248.93 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasycone: 34.53 g; Sól: 10.77 g; : 20.86 Por; suma cukrów prostych: 27.42 g; Błonnik pokarmowy: 41.08 g;	Wartość energetyczna: 2541.67 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasycone: 27.66 g; Sól: 7.12 g; : 29.79 Por; suma cukrów prostych: 107.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-29 sobota	Śniadanie	kasza jaglana na mleku 300 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml dżem porzeczkowy 50 g	kasza jaglana na mleku 300 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml dżem porzeczkowy 50 g	Wołowina gotowana VII 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	kasza jaglana na mleku 300 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml dżem porzeczkowy 50 g
	II ŚN			twarożek 80 g sałata lodowa z pomidorem 80 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	koperkowa z zacierką 300 ml makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koperkowa z zacierką 300 ml makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koperkowa z ryżem VII 300 ml szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 100 g brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	koperkowa z zacierką 300 ml makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	pieczeń wieprzowa 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g		jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g
		Wartość energetyczna: 2482.92 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasycone: 24.80 g; Sól: 5.31 g; : 35.95 Por; suma cukrów prostych: 121.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g;	Wartość energetyczna: 2497.20 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Węglowodany ogółem: 391.04 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasycone: 28.94 g; Sól: 6.57 g; : 35.84 Por; suma cukrów prostych: 120.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g;	Wartość energetyczna: 2165.33 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Węglowodany ogółem: 232.48 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasycone: 39.77 g; Sól: 6.83 g; : 19.35 Por; suma cukrów prostych: 31.13 g; Błonnik pokarmowy: 40.54 g;	Wartość energetyczna: 2414.40 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasycone: 23.46 g; Sól: 6.49 g; : 35.82 Por; suma cukrów prostych: 121.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	poledwica sopocka 80 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	szynka gotowana 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g		twarożek 50 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	banan i kefir 280 g
		Wartość energetyczna: 2537.64 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasycone: 26.01 g; Sól: 7.72 g; : 32.07 Por; suma cukrów prostych: 120.12 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g;	Wartość energetyczna: 2363.01 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasycone: 34.17 g; Sól: 7.72 g; : 30.39 Por; suma cukrów prostych: 123.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g;	Wartość energetyczna: 2185.11 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasycone: 33.72 g; Sól: 7.40 g; : 21.49 Por; suma cukrów prostych: 47.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.92 g;	Wartość energetyczna: 2375.51 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasycone: 34.32 g; Sól: 7.87 g; : 30.40 Por; suma cukrów prostych: 123.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 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,