

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 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	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 418.92 kcal; Białko ogółem: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 14.22 g; Kw. tł. nasycone: 7.87 g; Sól: 2.74 g; : 4.91 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 602.42 kcal; Białko ogółem: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 16.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 2.89 g; : 8.63 Por; suma cukrów prostych: 33.86 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;
		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 591.62 kcal; Białko ogółem: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 16.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 2.91 g; : 8.27 Por; suma cukrów prostych: 34.10 g; Błonnik pokarmowy: 6.79 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 612.81 kcal; Białko ogółem: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 19.17 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 2.84 g; : 8.20 Por; suma cukrów prostych: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;		
	II ŚN		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml 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;		

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-06-10 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5.) makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g (4.) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5.) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4.) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5.) szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 80 g (1, 2.) surówka z marchwi z chrzanem 150 g (4.) kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (5.) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4.) kompot z/c 200 ml
		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 943.83 kcal; Białko ogółem: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 156.41 g; Tłuszcz: 23.85 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 2.25 g; : 14.30 Por; suma cukrów prostych: 56.52 g; Błonnik pokarmowy: 14.24 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1004.23 kcal; Białko ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 171.49 g; Tłuszcz: 24.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.26 g; : 15.58 Por; suma cukrów prostych: 68.96 g; Błonnik pokarmowy: 16.08 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 701.76 kcal; Białko ogółem: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 18.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.72 g; Sól: 2.66 g; : 8.28 Por; suma cukrów prostych: 26.52 g; Błonnik pokarmowy: 16.99 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1041.07 kcal; Białko ogółem: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 178.96 g; Tłuszcz: 24.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 2.61 g; : 16.21 Por; suma cukrów prostych: 71.07 g; Błonnik pokarmowy: 17.29 g;
	Kolacja	pasta z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c 250 ml	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c 250 ml	ryba gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c 250 ml
		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 495.57 kcal; Białko ogółem: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 67.96 g; Tłuszcz: 15.42 g; Kw. tł. nasycone: 6.22 g; Sól: 1.35 g; : 6.08 Por; suma cukrów prostych: 12.95 g; Błonnik pokarmowy: 7.72 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 572.79 kcal; Białko ogółem: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 20.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.04 g; Sól: 1.42 g; : 6.47 Por; suma cukrów prostych: 12.39 g; Błonnik pokarmowy: 5.30 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 514.07 kcal; Białko ogółem: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 56.08 g; Tłuszcz: 22.25 g; Kw. tł. nasycone: 7.63 g; Sól: 1.44 g; : 4.63 Por; suma cukrów prostych: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.29 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 531.39 kcal; Białko ogółem: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 16.42 g; Kw. tł. nasycone: 6.30 g; Sól: 1.38 g; : 6.46 Por; suma cukrów prostych: 12.86 g; Błonnik pokarmowy: 5.90 g;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-06-10 poniedziałek	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4.) 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;		papryka żółta 100 g jogurt naturalny 150 g (4.) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.80 kcal; Białko ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 25.31 g; Tłuszcz: 11.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.37 g; Sól: 0.35 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.09 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g;	koktajl porzeczkowy 200 g (4.) 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;
		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;
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane 250 g (4.) kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml dżem brzoskwinowy 50 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 779.42 kcal; Białko ogółem: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 141.83 g; Tłuszcz: 17.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 1.37 g; : 13.08 Por; suma cukrów prostych: 47.89 g; Błonnik pokarmowy: 11.55 g;	płatki owsiane 250 g (4.) dżem brzoskwinowy 50 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 846.62 kcal; Białko ogółem: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 147.06 g; Tłuszcz: 21.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.48 g; Sól: 1.39 g; : 13.75 Por; suma cukrów prostych: 52.63 g; Błonnik pokarmowy: 9.81 g;	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 442.62 kcal; Białko ogółem: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 14.35 g; Kw. tł. nasycone: 7.85 g; Sól: 2.13 g; : 5.00 Por; suma cukrów prostych: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	płatki owsiane 250 g (4.) dżem brzoskwinowy 50 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 805.22 kcal; Białko ogółem: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 147.52 g; Tłuszcz: 17.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 1.35 g; : 13.74 Por; suma cukrów prostych: 53.10 g; Błonnik pokarmowy: 10.41 g;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-06-11 wtorek	II ŚN			
			<p>twarożek z zielenią 70 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)</p> <p>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;</p>	
Obiad	<p>Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5.) pulpet w sosie pomidorowym 250 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1073.41 kcal; Białko ogółem: 56.17 g; Węglowodany ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 2.76 g; : 10.12 Por; suma cukrów prostych: 27.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g;</p>	<p>Grycikowa z zieleńią 300 ml (1, 5.) pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 973.17 kcal; Białko ogółem: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.70 g; : 9.49 Por; suma cukrów prostych: 25.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g;</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5.) szynka gotowna VII 100 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 816.02 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 26.09 g; Kw. tł. nasycone: 7.42 g; Sól: 2.36 g; : 9.19 Por; suma cukrów prostych: 16.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.28 g;</p>	<p>Grycikowa z zieleńią 300 ml (1, 5.) pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 973.17 kcal; Białko ogółem: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.70 g; : 9.49 Por; suma cukrów prostych: 25.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g;</p>

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-06-11 wtorek PN	<p>Kolacja</p> <p>szynka z indyka 60 g buraczek plastry 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: 474.22 kcal; Białko ogółem: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 10.97 g; Kw. tł. nasycone: 6.10 g; Sól: 2.23 g; : 6.95 Por; suma cukrów prostych: 21.93 g; Błonnik pokarmowy: 8.89 g;</p>	<p>szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, _) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 526.42 kcal; Białko ogółem: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 14.92 g; Kw. tł. nasycone: 8.84 g; Sól: 2.25 g; : 7.32 Por; suma cukrów prostych: 21.22 g; Błonnik pokarmowy: 6.25 g;</p>	<p>szynka z indyka 70 g marchew słupek 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, _) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 421.72 kcal; Białko ogółem: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 62.90 g; Tłuszcz: 13.03 g; Kw. tł. nasycone: 7.24 g; Sól: 2.45 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;</p>	<p>szynka z indyka 70 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, _) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 493.32 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 11.05 g; Kw. tł. nasycone: 6.15 g; Sól: 2.36 g; : 7.31 Por; suma cukrów prostych: 21.70 g; Błonnik pokarmowy: 6.85 g;</p>
	<p>koktajl truskawkowy 200 g (4, _)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;</p>	<p>jajko gotowane 60 g (2, _) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, _)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 280.80 kcal; Białko ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 14.91 g; Tłuszcz: 18.41 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.48 g; : 1.35 Por; suma cukrów prostych: 1.69 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;</p>	<p>koktajl truskawkowy 200 g (4, _)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-06-12 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 60 g papryka zielona 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 688.06 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 23.68 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 1.49 g; : 9.13 Por; suma cukrów prostych: 36.14 g; Błonnik pokarmowy: 7.73 g;	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) Pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 645.32 kcal; Białko ogółem: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 20.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.98 g; Sól: 2.40 g; : 8.63 Por; suma cukrów prostych: 33.39 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Pomidor 100 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 420.42 kcal; Białko ogółem: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 58.83 g; Tłuszcz: 14.37 g; Kw. tł. nasycone: 7.94 g; Sól: 2.20 g; : 4.90 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) Pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 603.92 kcal; Białko ogółem: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 16.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.24 g; Sól: 2.36 g; : 8.62 Por; suma cukrów prostych: 33.86 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;
		II ŚN	jogurt naturalny 150 g (4,_) papryka zielona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 248.80 kcal; Białko ogółem: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 27.31 g; Tłuszcz: 12.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.35 g; : 2.45 Por; suma cukrów prostych: 11.09 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g;		

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-06-12 środa	<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>krem z brokuła 300 ml (5.) Bigos 280 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1048.69 kcal; Białko ogółem: 47.30 g; Węglowodany ogółem: 138.03 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasycone: 9.59 g; Sól: 3.92 g; : 11.39 Por; suma cukrów prostych: 57.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 975.86 kcal; Białko ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 143.46 g; Tłuszcz: 29.39 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.38 g; : 12.43 Por; suma cukrów prostych: 56.14 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 250 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot b/c 250 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 791.72 kcal; Białko ogółem: 62.71 g; Węglowodany ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 16.11 g; Kw. tł. nasycone: 6.81 g; Sól: 2.45 g; : 9.25 Por; suma cukrów prostych: 15.82 g; Błonnik pokarmowy: 14.91 g;</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4.) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 975.86 kcal; Białko ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 143.46 g; Tłuszcz: 29.39 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.38 g; : 12.43 Por; suma cukrów prostych: 56.14 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g;</p>
		<p style="text-align: center;">Kolacja</p>	<p>sałatka ryżowa diety 190 g (2, 4.) cukinia z koperkiem 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: 613.77 kcal; Białko ogółem: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 19.86 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 1.44 g; : 8.07 Por; suma cukrów prostych: 20.03 g; Błonnik pokarmowy: 9.34 g;</p>	<p>sałatka ryżowa diety 200 g (2, 4.) 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: 705.67 kcal; Białko ogółem: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 25.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.48 g; Sól: 1.57 g; : 8.96 Por; suma cukrów prostych: 19.72 g; Błonnik pokarmowy: 7.31 g;</p>	<p>twarożek ze szczypiorkiem 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 495.36 kcal; Białko ogółem: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 62.21 g; Tłuszcz: 17.58 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 1.29 g; : 5.21 Por; suma cukrów prostych: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 10.58 g;</p>

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-06-12 sroda	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;		blok z indyka 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 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: 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;
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kielbasa krakowska 70 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 590.42 kcal; Białko ogółem: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 25.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 4.65 g; : 6.00 Por; suma cukrów prostych: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 556.42 kcal; Białko ogółem: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 20.99 g; Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 3.00 g; : 6.91 Por; suma cukrów prostych: 14.41 g; Błonnik pokarmowy: 5.51 g;	kielbasa krakowska 80 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml brokuły VII 150 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 612.02 kcal; Białko ogółem: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 52.16 g; Tłuszcz: 32.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.02 g; : 4.08 Por; suma cukrów prostych: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 11.08 g;	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 515.02 kcal; Białko ogółem: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 16.96 g; Kw. tł. nasycone: 8.63 g; Sól: 2.96 g; : 6.90 Por; suma cukrów prostych: 14.88 g; Błonnik pokarmowy: 6.11 g;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-13 czwartek	II ŚN			
			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) 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;	
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5.) karczek duszony 120 g (1.) kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1203.88 kcal; Białko ogółem: 50.99 g; Węglowodany ogółem: 157.99 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tł. nasycone: 17.00 g; Sól: 2.52 g; : 13.69 Por; suma cukrów prostych: 50.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4.) kasza jęczmienna 200 g (1.) buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot agrestowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 998.15 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Węglowodany ogółem: 158.22 g; Tłuszcz: 21.98 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 2.62 g; : 13.84 Por; suma cukrów prostych: 49.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) schab gotowany 100 g kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 877.23 kcal; Białko ogółem: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 27.47 g; Kw. tł. nasycone: 7.48 g; Sól: 2.94 g; : 9.27 Por; suma cukrów prostych: 17.53 g; Błonnik pokarmowy: 15.23 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4.) kasza jęczmienna 200 g (1.) buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot agrestowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 998.15 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Węglowodany ogółem: 158.22 g; Tłuszcz: 21.98 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 2.62 g; : 13.84 Por; suma cukrów prostych: 49.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-06-13 czwartek PN	Kolacja	<p>pastę warzywną 90 g (5.) bukiet jarzyn 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: 596.32 kcal; Białko ogółem: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 25.02 g; Kw. tł. nasycone: 7.02 g; Sól: 1.31 g; : 7.12 Por; suma cukrów prostych: 19.69 g; Błonnik pokarmowy: 14.41 g;</p>	<p>pastę warzywną 100 g (5.) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 652.51 kcal; Białko ogółem: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 30.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 1.32 g; : 7.48 Por; suma cukrów prostych: 19.91 g; Błonnik pokarmowy: 9.95 g;</p>	<p>poledwica sopocka 50 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: 350.02 kcal; Białko ogółem: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 47.46 g; Tłuszcz: 11.81 g; Kw. tł. nasycone: 6.52 g; Sól: 3.49 g; : 3.93 Por; suma cukrów prostych: 2.26 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;</p>	<p>pastę warzywną 120 g (5.) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 655.09 kcal; Białko ogółem: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 29.79 g; Kw. tł. nasycone: 7.41 g; Sól: 1.31 g; : 7.65 Por; suma cukrów prostych: 21.64 g; Błonnik pokarmowy: 11.71 g;</p>
		<p>koktajl z jabłkiem 200 g (4.)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 215.70 kcal; Białko ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 35.62 g; Tłuszcz: 4.81 g; Kw. tł. nasycone: 2.26 g; Sól: 0.25 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 14.67 g; Błonnik pokarmowy: 3.09 g;</p>	<p>Pomidor 100 g jajko gotowane 60 g (2.) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 285.80 kcal; Białko ogółem: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 16.11 g; Tłuszcz: 18.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.56 g; Sól: 0.47 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 2.99 g; Błonnik pokarmowy: 2.18 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: 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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml ogonówka 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 413.42 kcal; Białko ogółem: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 56.63 g; Tłuszcz: 14.27 g; Kw. tł. nasycone: 7.92 g; Sól: 3.94 g; : 4.70 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 629.96 kcal; Białko ogółem: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 18.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.35 g; : 8.72 Por; suma cukrów prostych: 34.31 g; Błonnik pokarmowy: 5.04 g;
		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 565.84 kcal; Białko ogółem: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 16.46 g; Kw. tł. nasycone: 8.68 g; Sól: 2.19 g; : 7.55 Por; suma cukrów prostych: 34.31 g; Błonnik pokarmowy: 6.16 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 671.36 kcal; Białko ogółem: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 22.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.38 g; Sól: 2.39 g; : 8.73 Por; suma cukrów prostych: 33.84 g; Błonnik pokarmowy: 4.44 g;		
	II ŚN		twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 224.07 kcal; Białko ogółem: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 17.45 g; Tłuszcz: 12.09 g; Kw. tł. nasycone: 6.98 g; Sól: 0.16 g; : 1.51 Por; suma cukrów prostych: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 2.30 g;		

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

2024-06-14 piątek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) Kotlet rybny 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: 1138.09 kcal; Białko ogółem: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 164.14 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasycone: 3.90 g; Sól: 3.97 g; : 14.21 Por; suma cukrów prostych: 40.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 955.56 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 32.75 g; Kw. tł. nasycone: 3.37 g; Sól: 2.61 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 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: 839.29 kcal; Białko ogółem: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 32.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.36 g; Sól: 3.50 g; : 8.32 Por; suma cukrów prostych: 10.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.26 g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 955.56 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 32.75 g; Kw. tł. nasycone: 3.37 g; Sól: 2.61 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;</p>
Kolacja	<p>Pasta jajeczna 100 g (2, 4,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 674.53 kcal; Białko ogółem: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 58.92 g; Tłuszcz: 35.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.46 g; Sól: 1.76 g; : 5.44 Por; suma cukrów prostych: 12.50 g; Błonnik pokarmowy: 5.82 g;</p>	<p>Pasta jajeczna 100 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: 780.05 kcal; Białko ogółem: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.16 g; Sól: 1.96 g; : 6.62 Por; suma cukrów prostych: 12.03 g; Błonnik pokarmowy: 4.10 g;</p>	<p>szynka gotowana 60 g 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: 400.67 kcal; Białko ogółem: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 56.92 g; Tłuszcz: 13.87 g; Kw. tł. nasycone: 7.72 g; Sól: 2.50 g; : 4.69 Por; suma cukrów prostych: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.29 g;</p>	<p>Pasta jajeczna 100 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: 738.65 kcal; Białko ogółem: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 37.36 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 1.92 g; : 6.61 Por; suma cukrów prostych: 12.50 g; Błonnik pokarmowy: 4.70 g;</p>

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-06-14 piątek	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_) 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;		jajko gotowane 60 g (2,_) marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 299.80 kcal; Białko ogółem: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 20.71 g; Tłuszcz: 18.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.55 g; Sól: 0.66 g; : 1.65 Por; suma cukrów prostych: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_) 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;
		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;
2024-06-15 sobota	Śniadanie	kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml dżem porzeczkowy 50 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 744.12 kcal; Białko ogółem: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 133.23 g; Tłuszcz: 16.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.03 g; Sól: 1.46 g; : 12.42 Por; suma cukrów prostych: 48.56 g; Błonnik pokarmowy: 9.27 g;	kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml dżem porzeczkowy 50 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 796.32 kcal; Białko ogółem: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 20.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 1.48 g; : 12.79 Por; suma cukrów prostych: 47.85 g; Błonnik pokarmowy: 6.63 g;	Wołowina gotowana VII 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 468.62 kcal; Białko ogółem: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 58.73 g; Tłuszcz: 15.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.65 g; Sól: 1.37 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml dżem porzeczkowy 50 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 754.92 kcal; Białko ogółem: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 134.67 g; Tłuszcz: 16.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.03 g; Sól: 1.44 g; : 12.78 Por; suma cukrów prostych: 48.32 g; Błonnik pokarmowy: 7.23 g;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-15 sobota	II ŚN			twarożek 80 g sałata lodowa z pomidorem 80 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 330.96 kcal; Białko ogółem: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 19.39 g; Tłuszcz: 20.69 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 0.20 g; : 1.72 Por; suma cukrów prostych: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 3.16 g;	
	Obiad	koperkowa z zacierką 300 ml (5.) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 945.78 kcal; Białko ogółem: 43.78 g; Węglowodany ogółem: 138.46 g; Tłuszcz: 27.49 g; Kw. tł. nasycone: 6.35 g; Sól: 2.23 g; : 12.31 Por; suma cukrów prostych: 37.93 g; Błonnik pokarmowy: 15.14 g;	koperkowa z zacierką 300 ml (5.) makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 929.66 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 138.68 g; Tłuszcz: 25.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.16 g; Sól: 2.27 g; : 12.30 Por; suma cukrów prostych: 35.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.25 g;	koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5.) szynka gotowna VII 100 g makaron ciemny 100 g (1, 2.) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 634.92 kcal; Białko ogółem: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 20.62 g; Kw. tł. nasycone: 5.81 g; Sól: 2.17 g; : 6.41 Por; suma cukrów prostych: 11.49 g; Błonnik pokarmowy: 11.99 g;	koperkowa z zacierką 300 ml (5.) makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 929.66 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 138.68 g; Tłuszcz: 25.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.16 g; Sól: 2.27 g; : 12.30 Por; suma cukrów prostych: 35.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.25 g;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-06-15 sobota PN	<p>pieczeń wieprzowa 60 g 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: 554.82 kcal; Białko ogółem: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 20.10 g; Kw. tł. nasycone: 7.49 g; Sól: 1.37 g; : 7.24 Por; suma cukrów prostych: 13.38 g; Błonnik pokarmowy: 6.69 g;</p>	<p>blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 533.02 kcal; Białko ogółem: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 19.59 g; Kw. tł. nasycone: 10.09 g; Sól: 2.58 g; : 6.77 Por; suma cukrów prostych: 15.81 g; Błonnik pokarmowy: 6.55 g;</p>	<p>blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 450.02 kcal; Białko ogółem: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 62.89 g; Tłuszcz: 17.49 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 2.61 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;</p>	<p>blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 491.62 kcal; Białko ogółem: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 15.56 g; Kw. tł. nasycone: 7.35 g; Sól: 2.54 g; : 6.76 Por; suma cukrów prostych: 16.28 g; Błonnik pokarmowy: 7.15 g;</p>
	<p>jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)</p> <p>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;</p>	<p>jajko gotowane 60 g (2,) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 280.80 kcal; Białko ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 14.91 g; Tłuszcz: 18.41 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.48 g; : 1.35 Por; suma cukrów prostych: 1.69 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;</p>	<p>jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)</p> <p>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;</p>	
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_)	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_)	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 477.23 kcal; Białko ogółem: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 53.91 g; Tłuszcz: 19.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.59 g; Sól: 2.05 g; : 4.47 Por; suma cukrów prostych: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 9.82 g;	poledwica sopocka 80 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 752.36 kcal; Białko ogółem: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 28.07 g; Kw. tł. nasycone: 12.75 g; Sól: 2.55 g; : 8.68 Por; suma cukrów prostych: 29.72 g; Błonnik pokarmowy: 5.28 g;
		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 687.66 kcal; Białko ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 23.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.86 g; Sól: 2.38 g; : 8.30 Por; suma cukrów prostych: 30.43 g; Błonnik pokarmowy: 7.92 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 739.86 kcal; Białko ogółem: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 27.68 g; Kw. tł. nasycone: 12.60 g; Sól: 2.40 g; : 8.67 Por; suma cukrów prostych: 29.72 g; Błonnik pokarmowy: 5.28 g;	jogurt naturalny 150 g (4,_) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 253.80 kcal; Białko ogółem: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 28.21 g; Tłuszcz: 11.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.36 g; Sól: 0.39 g; : 2.35 Por; suma cukrów prostych: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;	
	II ŚN				

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic	
2024-06-16 niedziela	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) kotlet drobiowy 100 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1180.76 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 155.75 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasycone: 6.93 g; Sól: 2.70 g; : 13.67 Por; suma cukrów prostych: 42.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 100 g (1.) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 902.46 kcal; Białko ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 20.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.66 g; : 11.49 Por; suma cukrów prostych: 48.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.48 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 880.36 kcal; Białko ogółem: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 26.54 g; Kw. tł. nasycone: 5.19 g; Sól: 2.47 g; : 8.88 Por; suma cukrów prostych: 23.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 100 g (1.) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 902.46 kcal; Białko ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 20.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.66 g; : 11.49 Por; suma cukrów prostych: 48.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.48 g;
		Kolacja	szynka gotowana 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: 452.82 kcal; Białko ogółem: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 12.34 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 2.45 g; : 6.46 Por; suma cukrów prostych: 16.12 g; Błonnik pokarmowy: 7.59 g;	szynka gotowana 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: 504.29 kcal; Białko ogółem: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 16.92 g; Kw. tł. nasycone: 9.41 g; Sól: 2.47 g; : 6.59 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	szynka gotowana 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 366.92 kcal; Białko ogółem: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 52.55 g; Tłuszcz: 12.24 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 2.31 g; : 4.34 Por; suma cukrów prostych: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 9.63 g;

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-06-16 niedziela	PN	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;		twarożek 50 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 206.80 kcal; Białko ogółem: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 16.16 g; Tłuszcz: 11.06 g; Kw. tł. nasycone: 6.94 g; Sól: 0.18 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 3.29 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 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: 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,