

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Filet wędzony z indyka 60 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	Filet wędzony z indyka 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	Filet wędzony z indyka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	Filet wędzony z indyka 60 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
	II ŚN			pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	
	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,) filet z drobiu gotowany 100 g makaron ciemny 100 g (1, 2,) surówka z porów 180 g (2, 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
	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 100 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
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)		papryka żółta 100 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2229.02 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasycone: 27.54 g; Sól: 6.12 g; : 31.81 Por; suma cukrów prostych: 124.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g;	Wartość energetyczna: 2387.83 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasycone: 32.45 g; Sól: 6.12 g; : 33.42 Por; suma cukrów prostych: 136.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g;	Wartość energetyczna: 2308.27 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Węglowodany ogółem: 274.21 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasycone: 35.15 g; Sól: 7.95 g; : 23.06 Por; suma cukrów prostych: 53.46 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g;	Wartość energetyczna: 2372.88 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Węglowodany ogółem: 375.79 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.99 g; Sól: 6.49 g; : 34.46 Por; suma cukrów prostych: 139.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane 250 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	płatki owsiane 250 g (4,_) dżem porzeczkowy 50 g melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	płatki owsiane 250 g (4,_) dżem porzeczkowy 50 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			twarożek z zielenią 70 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	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	Grysikowa z zielenią 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	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	Grysikowa z zielenią 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
	Kolacja	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	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	szynka z indyka 70 g marchew słupek 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	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
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl truskawkowy 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2514.55 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasycone: 27.90 g; Sól: 6.65 g; : 32.83 Por; suma cukrów prostych: 117.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.75 g;	Wartość energetyczna: 2528.21 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasycone: 30.55 g; Sól: 6.65 g; : 33.12 Por; suma cukrów prostych: 115.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 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: 2444.21 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasycone: 25.11 g; Sól: 6.70 g; : 32.92 Por; suma cukrów prostych: 114.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.82 g;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-07-10 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	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	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Pomidor 100 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
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) papryka zielona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,) łazanki z młodej kapusty 250 g (1, 5, 6, 13,) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	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	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,) szynka gotowna VII 100 g Ziemniaki 250 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot b/c 250 ml	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
	Kolacja	pasta warzywna 90 g (5,) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	pasta warzywna 90 g (5,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) 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 (1, 4,) herbata b/c 200 ml	pasta warzywna 90 g (5,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl bananowy 200 g (4,)		blok z indyka 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl bananowy 200 g (4,)
	Wartość energetyczna: 2545.67 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Węglowodany ogółem: 371.73 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasycone: 26.48 g; Sól: 7.26 g; : 33.26 Por; suma cukrów prostych: 137.94 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g;	Wartość energetyczna: 2511.22 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasycone: 33.51 g; Sól: 6.31 g; : 32.44 Por; suma cukrów prostych: 136.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g;	Wartość energetyczna: 2145.96 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasycone: 41.18 g; Sól: 9.28 g; : 22.96 Por; suma cukrów prostych: 41.84 g; Błonnik pokarmowy: 40.30 g;	Wartość energetyczna: 2428.42 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Węglowodany ogółem: 359.32 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasycone: 28.03 g; Sól: 6.23 g; : 32.42 Por; suma cukrów prostych: 137.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g;	

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa krakowska 80 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1,4,_) 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 (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5,_) karczek duszony 120 g (1,_) kasza gryczana 110 g buraczki z cebulką 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	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	Jarzynowa VII 300 ml (5,_) schab gotowany 100 g kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	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
	Kolacja	sałatka makaronowa diety 230 g (2,4,_) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka makaronowa diety 230 g (2,4,_) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopočka 50 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	sałatka makaronowa diety 230 g (2,4,_) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)		Pomidor 100 g jajko gotowane 60 g (2,_) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2621.50 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; Tłuszcz: 94.39 g; Kw. tł. nasycone: 37.49 g; Sól: 8.80 g; : 31.12 Por; suma cukrów prostych: 97.71 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g;	Wartość energetyczna: 2512.19 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasycone: 33.45 g; Sól: 7.53 g; : 33.33 Por; suma cukrów prostych: 98.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g;	Wartość energetyczna: 2339.92 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Węglowodany ogółem: 251.17 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasycone: 38.59 g; Sól: 10.97 g; : 20.91 Por; suma cukrów prostych: 35.21 g; Błonnik pokarmowy: 43.09 g;	Wartość energetyczna: 2429.39 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasycone: 27.97 g; Sól: 7.45 g; : 33.31 Por; suma cukrów prostych: 99.19 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-07-12 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	ogonówka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	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
	II ŚN			twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	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	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	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	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
	Kolacja	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	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	szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	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
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)		jajko gotowane 60 g (2,) marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)
		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: 2179.26 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasycone: 34.53 g; Sól: 9.04 g; : 20.96 Por; suma cukrów prostych: 28.92 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 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-13 sobota	Sniadanie	dżem brzoskwinowy 50 g kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 300 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	Wolowina gotowana VII 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	kasza jaglana na mleku 300 g (4,_) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml dżem brzoskwinowy 50 g
	II ŚN			twarożek 80 g sałata lodowa z pomidorem 80 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	koperkowa z zacierką 300 ml (5,_) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koperkowa z zacierką 300 ml (5,_) makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koperkowa z ryżem VII 350 ml (1,5,_) szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 100 g (1,2,_) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	koperkowa z zacierką 300 ml (5,_) 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 (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	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	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	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
	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2503.92 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Węglowodany ogółem: 399.79 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.89 g; Sól: 5.26 g; : 36.45 Por; suma cukrów prostych: 122.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g;	Wartość energetyczna: 2533.20 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Węglowodany ogółem: 400.14 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasycone: 28.97 g; Sól: 6.52 g; : 36.64 Por; suma cukrów prostych: 127.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.48 g;	Wartość energetyczna: 2181.11 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Węglowodany ogółem: 236.15 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasycone: 39.80 g; Sól: 7.15 g; : 19.64 Por; suma cukrów prostych: 31.67 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g;	Wartość energetyczna: 2450.40 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Węglowodany ogółem: 401.06 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasycone: 23.49 g; Sól: 6.44 g; : 36.62 Por; suma cukrów prostych: 128.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g;

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-14 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	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,)
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5,) kotlet drobiowy 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 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	Jarzynowa VII 300 ml (5,) filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 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
	Kolacja	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g (4,)		twarożek 80 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	banan i kefir 280 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2539.74 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kw. tł. nasycone: 25.35 g; Sól: 7.43 g; : 32.14 Por; suma cukrów prostych: 120.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g;	Wartość energetyczna: 2353.86 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasycone: 33.50 g; Sól: 7.44 g; : 30.35 Por; suma cukrów prostych: 124.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g;	Wartość energetyczna: 2189.61 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Węglowodany ogółem: 259.08 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasycone: 31.76 g; Sól: 7.13 g; : 21.60 Por; suma cukrów prostych: 48.73 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g;	Wartość energetyczna: 2366.36 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasycone: 33.65 g; Sól: 7.59 g; : 30.36 Por; suma cukrów prostych: 124.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 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,