

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 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	Kielbasa z drobiu 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	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony VII 300 ml szynka gotowna VII 100 g ryż na sypko VII 100 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c 250 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c 250 ml	kielbasa szynkowa 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g		papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g jajko gotowane 60 g	koktajl truskawkowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2586.89 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 375.44 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasycone: 30.30 g; Sól: 6.56 g; : 34.16 Por; suma cukrów prostych: 150.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g;	Wartość energetyczna: 2571.29 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasycone: 34.03 g; Sól: 6.59 g; : 34.33 Por; suma cukrów prostych: 147.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g;	Wartość energetyczna: 2374.04 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; Tłuszcz: 101.38 g; Kw. tł. nasycone: 37.48 g; Sól: 10.40 g; : 22.86 Por; suma cukrów prostych: 48.79 g; Błonnik pokarmowy: 47.78 g;	Wartość energetyczna: 2495.39 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasycone: 29.00 g; Sól: 6.52 g; : 34.31 Por; suma cukrów prostych: 148.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g Arbuz 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g Arbuz 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g Arbuz 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			twarożek z zieleniną 70 g buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	rosół z makaronem 300 ml kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem VII 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g kompot b/c 250 ml	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml
	Kolacja	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 50 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 50 g marchew súpki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	poledwica sopocka 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g		jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl porzeczkowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2501.16 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasycone: 27.69 g; Sól: 6.57 g; : 32.68 Por; suma cukrów prostych: 137.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g;	Wartość energetyczna: 2450.26 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasycone: 31.80 g; Sól: 6.47 g; : 33.30 Por; suma cukrów prostych: 136.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g;	Wartość energetyczna: 2443.54 kcal; Białko ogółem: 134.10 g; Węglowodany ogółem: 279.83 g; Tłuszcz: 98.80 g; Kw. tł. nasycone: 41.41 g; Sól: 7.35 g; : 22.92 Por; suma cukrów prostych: 62.54 g; Błonnik pokarmowy: 51.16 g;	Wartość energetyczna: 2386.86 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasycone: 26.93 g; Sól: 6.54 g; : 33.29 Por; suma cukrów prostych: 137.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.86 g;

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-31 środa	Śniadanie	ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml schab pieczony 60 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 schab pieczony 60 g	schab pieczony 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml schab pieczony 60 g
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g papryka zielona 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml potrawka drobiowa I 250 g Ryż na sypko 80 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	ziemniaczana z zielenią diety 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 250 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g	kalafiorowa C6 300 ml filet z drobiu gotowany 110 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 150 g kompot b/c 250 ml	ziemniaczana z zielenią diety 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g
	Kolacja	sałatka jarzynowa diety 150 g szynka z indyka 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka jarzynowa diety 130 g szynka z indyka 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	sałatka jarzynowa diety 150 g szynka z indyka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl bananowy 200 g		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g blok z indyka 70 g ogórek zielony 150 g	koktajl bananowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2366.43 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 7.63 g; : 30.56 Por; suma cukrów prostych: 128.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g;	Wartość energetyczna: 2520.08 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasycone: 26.95 g; Sól: 5.92 g; : 33.05 Por; suma cukrów prostych: 126.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g;	Wartość energetyczna: 2176.02 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Węglowodany ogółem: 263.05 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasycone: 38.86 g; Sól: 8.71 g; : 22.35 Por; suma cukrów prostych: 44.72 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g;	Wartość energetyczna: 2503.75 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasycone: 22.43 g; Sól: 5.99 g; : 32.98 Por; suma cukrów prostych: 129.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g;

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 60 g marchew mini 100 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	Ogórkowa 300 ml zrazy mielone w sosie grzybowym I 140 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g kompot z rabarbarem 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml pulpet gotowany diety 90 g sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z rabarbarem 200 ml	Ogórkowa C6 300 ml szynka gotowna VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml pulpet gotowany diety 90 g sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z rabarbarem 200 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g		jogurt naturalny 150 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl z jabłkiem 200 g
		Wartość energetyczna: 2618.91 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; Tłuszcz: 108.86 g; Kw. tł. nasycone: 41.32 g; Sól: 10.23 g; : 27.79 Por; suma cukrów prostych: 86.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g;	Wartość energetyczna: 2548.91 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; Tłuszcz: 105.43 g; Kw. tł. nasycone: 41.49 g; Sól: 7.32 g; : 27.24 Por; suma cukrów prostych: 79.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g;	Wartość energetyczna: 2310.98 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; Tłuszcz: 98.00 g; Kw. tł. nasycone: 39.22 g; Sól: 8.77 g; : 22.25 Por; suma cukrów prostych: 42.18 g; Błonnik pokarmowy: 44.19 g;	Wartość energetyczna: 2466.11 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasycone: 36.01 g; Sól: 7.24 g; : 27.22 Por; suma cukrów prostych: 80.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g;

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-02 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml schab pieczony 60 g	schab pieczony 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba panierowana smażona 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pomidorowa z makaronem VII 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g Pestki słonecznika 10 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl truskawkowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2519.30 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasycone: 32.37 g; Sól: 8.00 g; : 31.31 Por; suma cukrów prostych: 96.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g;	Wartość energetyczna: 2358.42 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasycone: 31.90 g; Sól: 5.35 g; : 28.43 Por; suma cukrów prostych: 95.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g;	Wartość energetyczna: 2187.83 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasycone: 33.48 g; Sól: 8.00 g; : 21.57 Por; suma cukrów prostych: 40.71 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g;	Wartość energetyczna: 2275.62 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 5.27 g; : 28.41 Por; suma cukrów prostych: 95.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g;

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-03 sobota	Śniadanie	miód 25 g kasza kukurydziana na mleku 250 g Gruszka 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml kasza kukurydziana na mleku 300 g	szynka gotowana 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	miód 25 g kasza kukurydziana na mleku 300 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			seler naciowy 0,1 szt twarożek z zieleniną 60 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml gulasz wieprzowy 170 g kasza jęczmienna 200 g surówka z jarzyn I 180 g kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml surówka z jarzyn diety 180 g	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml wieprzowina z cukinią VII 300 g kasza gryczana 90 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	Filet wędzony z indyka 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g		jajko gotowane 60 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	banan i kefir 280 g
		Wartość energetyczna: 2496.87 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Węglowodany ogółem: 393.22 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasycone: 31.41 g; Sól: 6.97 g; : 34.99 Por; suma cukrów prostych: 135.77 g; Błonnik pokarmowy: 45.77 g;	Wartość energetyczna: 2488.77 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 399.38 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasycone: 30.71 g; Sól: 7.10 g; : 36.11 Por; suma cukrów prostych: 137.92 g; Błonnik pokarmowy: 40.74 g;	Wartość energetyczna: 2360.23 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Węglowodany ogółem: 284.84 g; Tłuszcz: 97.20 g; Kw. tł. nasycone: 42.34 g; Sól: 9.05 g; : 23.11 Por; suma cukrów prostych: 56.95 g; Błonnik pokarmowy: 55.29 g;	Wartość energetyczna: 2433.29 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Węglowodany ogółem: 404.79 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasycone: 25.03 g; Sól: 7.07 g; : 36.95 Por; suma cukrów prostych: 139.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.32 g;

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	szynka gotowana 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml	szynka gotowana 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml	szynka gotowana 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 70 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g brokuły VII 200 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 300 ml kotlet schabowy 150 g Ziemniaki 200 g mizéria 120 g kompot z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	koperkowa z ryżem VII 350 ml schab gotowany 150 g Ziemniaki 200 g mizéria 150 g kompot b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g szpinak z jogurtem 180 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	połędwica drobiowa 70 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 80 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 80 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 80 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g		twarożek 100 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g
		Wartość energetyczna: 2421.92 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasycone: 25.89 g; Sól: 9.91 g; : 31.90 Por; suma cukrów prostych: 101.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g;	Wartość energetyczna: 2266.84 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasycone: 32.84 g; Sól: 8.06 g; : 29.44 Por; suma cukrów prostych: 104.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;	Wartość energetyczna: 2221.96 kcal; Białko ogółem: 147.44 g; Węglowodany ogółem: 253.02 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasycone: 38.71 g; Sól: 10.43 g; : 21.13 Por; suma cukrów prostych: 41.75 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g;	Wartość energetyczna: 2276.74 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasycone: 32.98 g; Sól: 8.28 g; : 29.45 Por; suma cukrów prostych: 104.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 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,