

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-15 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 578.90 kcal; Białko ogółem: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 15.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 2.76 g; : 7.79 Por; suma cukrów prostych: 33.98 g; Błonnik pokarmowy: 6.33 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 626.75 kcal; Białko ogółem: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 19.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.85 g; Sól: 2.77 g; : 8.13 Por; suma cukrów prostych: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 432.86 kcal; Białko ogółem: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 58.31 g; Tłuszcz: 14.43 g; Kw. tł. nasycone: 7.53 g; Sól: 2.67 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 588.80 kcal; Białko ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 15.69 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 2.74 g; : 8.12 Por; suma cukrów prostych: 33.76 g; Błonnik pokarmowy: 4.46 g;
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 305.30 kcal; Białko ogółem: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 27.76 g; Tłuszcz: 17.21 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 0.36 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 4.43 g;	

2024-07-15 poniedziałek

Obiad

Kolacja

Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1121.43 kcal; Białko ogółem: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 192.59 g; Tłuszcz: 33.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.02 g; Sól: 2.29 g; : 17.31 Por; suma cukrów prostych: 81.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g;	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1057.73 kcal; Białko ogółem: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 183.96 g; Tłuszcz: 32.00 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 2.28 g; : 16.84 Por; suma cukrów prostych: 80.28 g; Błonnik pokarmowy: 15.92 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 940.76 kcal; Białko ogółem: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 34.24 g; Kw. tł. nasycone: 5.09 g; Sól: 2.44 g; : 10.20 Por; suma cukrów prostych: 28.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g;	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1057.73 kcal; Białko ogółem: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 183.96 g; Tłuszcz: 32.00 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 2.28 g; : 16.84 Por; suma cukrów prostych: 80.28 g; Błonnik pokarmowy: 15.92 g;
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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 678.06 kcal; Białko ogółem: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 65.43 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasycone: 7.72 g; Sól: 1.28 g; : 5.87 Por; suma cukrów prostych: 13.95 g; Błonnik pokarmowy: 7.66 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 678.31 kcal; Białko ogółem: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 33.16 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 1.30 g; : 6.17 Por; suma cukrów prostych: 12.94 g; Błonnik pokarmowy: 5.08 g;	kielbasa szynkowa 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 406.32 kcal; Białko ogółem: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 49.53 g; Tłuszcz: 16.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.57 g; Sól: 4.47 g; : 4.12 Por; suma cukrów prostych: 2.26 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 640.36 kcal; Białko ogółem: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 29.47 g; Kw. tł. nasycone: 7.37 g; Sól: 1.26 g; : 6.16 Por; suma cukrów prostych: 13.37 g; Błonnik pokarmowy: 5.63 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-15 poniedziałek	PN	koktajl truskawkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;		papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g jajko gotowane 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 288.80 kcal; Białko ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 16.61 g; Tłuszcz: 18.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 0.46 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 2.79 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g;	koktajl truskawkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;
		Wartość energetyczna: 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;
2024-07-16 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 700.34 kcal; Białko ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 13.87 g; Kw. tł. nasycone: 7.84 g; Sól: 1.26 g; : 12.38 Por; suma cukrów prostych: 55.43 g; Błonnik pokarmowy: 7.30 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 748.19 kcal; Białko ogółem: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 131.57 g; Tłuszcz: 17.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.35 g; Sól: 1.28 g; : 12.72 Por; suma cukrów prostych: 54.78 g; Błonnik pokarmowy: 4.88 g;	schab pieczony 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 471.07 kcal; Białko ogółem: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 63.87 g; Tłuszcz: 13.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.53 g; Sól: 1.38 g; : 5.21 Por; suma cukrów prostych: 12.84 g; Błonnik pokarmowy: 11.69 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 710.24 kcal; Białko ogółem: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 132.00 g; Tłuszcz: 13.80 g; Kw. tł. nasycone: 7.84 g; Sól: 1.24 g; : 12.71 Por; suma cukrów prostych: 55.21 g; Błonnik pokarmowy: 5.43 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-16 wtorek	II ŚN			twarożek z zieloną 70 g buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 283.64 kcal; Białko ogółem: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 28.52 g; Tłuszcz: 12.06 g; Kw. tł. nasycone: 7.49 g; Sól: 0.38 g; : 2.39 Por; suma cukrów prostych: 12.80 g; Błonnik pokarmowy: 4.41 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1136.56 kcal; Białko ogółem: 57.12 g; Węglowodany ogółem: 130.43 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 3.09 g; : 11.12 Por; suma cukrów prostych: 46.58 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1009.46 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Węglowodany ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 34.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 2.99 g; : 10.97 Por; suma cukrów prostych: 45.03 g; Błonnik pokarmowy: 18.03 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1009.46 kcal; Białko ogółem: 55.73 g; Węglowodany ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.07 g; : 9.26 Por; suma cukrów prostych: 27.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1009.46 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Węglowodany ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 34.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 2.99 g; : 10.97 Por; suma cukrów prostych: 45.03 g; Błonnik pokarmowy: 18.03 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-16 wtorek	Kolacja	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 446.76 kcal; Białko ogółem: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 11.68 g; Kw. tł. nasycone: 6.29 g; Sól: 1.98 g; : 5.95 Por; suma cukrów prostych: 13.90 g; Błonnik pokarmowy: 8.73 g;	poledwica sopocka 50 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 475.11 kcal; Białko ogółem: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 68.81 g; Tłuszcz: 14.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.62 g; Sól: 1.96 g; : 6.38 Por; suma cukrów prostych: 15.25 g; Błonnik pokarmowy: 5.91 g;	poledwica sopocka 50 g marchew słupki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 398.57 kcal; Białko ogółem: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 58.77 g; Tłuszcz: 12.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.10 g; Sól: 2.04 g; : 4.71 Por; suma cukrów prostych: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 11.99 g;	poledwica sopocka 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 449.66 kcal; Białko ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 11.51 g; Kw. tł. nasycone: 6.26 g; Sól: 2.07 g; : 6.38 Por; suma cukrów prostych: 15.68 g; Błonnik pokarmowy: 6.46 g;
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g 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 ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g 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;	koktajl porzeczkowy 200 g 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: 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;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-17 środa	Śniadanie	ogonówka 60 g 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 532.80 kcal; Białko ogółem: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 14.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.26 g; Sól: 3.94 g; : 7.25 Por; suma cukrów prostych: 31.06 g; Błonnik pokarmowy: 5.17 g;	ogonówka 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 614.31 kcal; Białko ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 19.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 2.31 g; : 8.19 Por; suma cukrów prostych: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml 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 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 548.80 kcal; Białko ogółem: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 14.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.28 g; Sól: 2.18 g; : 7.75 Por; suma cukrów prostych: 33.66 g; Błonnik pokarmowy: 4.17 g;
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g papryka zielona 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 264.80 kcal; Białko ogółem: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 30.61 g; Tłuszcz: 12.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.45 g; Sól: 0.36 g; : 2.70 Por; suma cukrów prostych: 13.39 g; Błonnik pokarmowy: 3.98 g;	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-17 środa	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 917.33 kcal; Białko ogółem: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 28.73 g; Kw. tł. nasycone: 3.27 g; Sól: 2.20 g; : 11.92 Por; suma cukrów prostych: 52.12 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 250 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 984.00 kcal; Białko ogółem: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 150.42 g; Tłuszcz: 29.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.36 g; Sól: 2.16 g; : 13.47 Por; suma cukrów prostych: 49.41 g; Błonnik pokarmowy: 16.24 g;	kalafiorowa C6 300 ml filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 750.11 kcal; Białko ogółem: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 14.87 g; Kw. tł. nasycone: 6.33 g; Sól: 2.46 g; : 8.41 Por; suma cukrów prostych: 17.40 g; Błonnik pokarmowy: 15.43 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1021.35 kcal; Białko ogółem: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 151.48 g; Tłuszcz: 32.04 g; Kw. tł. nasycone: 2.55 g; Sól: 2.19 g; : 13.54 Por; suma cukrów prostych: 50.08 g; Błonnik pokarmowy: 16.60 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 634.85 kcal; Białko ogółem: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 25.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.97 g; Sól: 2.16 g; : 7.42 Por; suma cukrów prostych: 18.58 g; Błonnik pokarmowy: 8.74 g;	sałatka jarzynowa diety 130 g szynka z indyka 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 640.32 kcal; Białko ogółem: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 26.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 2.12 g; : 7.42 Por; suma cukrów prostych: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 6.00 g;	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 483.09 kcal; Białko ogółem: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 62.12 g; Tłuszcz: 16.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 1.30 g; : 5.25 Por; suma cukrów prostych: 8.78 g; Błonnik pokarmowy: 10.46 g;	sałatka jarzynowa diety 150 g szynka z indyka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 652.15 kcal; Białko ogółem: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 25.35 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.30 g; : 7.72 Por; suma cukrów prostych: 18.39 g; Błonnik pokarmowy: 7.04 g;

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-17 środa	PN	koktajl bananowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 247.25 kcal; Białko ogółem: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 42.65 g; Tłuszcz: 4.92 g; Kw. tł. nasycone: 2.41 g; Sól: 0.24 g; : 4.03 Por; suma cukrów prostych: 27.14 g; Błonnik pokarmowy: 2.43 g;		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g blok z indyka 70 g ogórek zielony 150 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 248.60 kcal; Białko ogółem: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 15.83 g; Tłuszcz: 15.27 g; Kw. tł. nasycone: 7.35 g; Sól: 1.59 g; : 1.35 Por; suma cukrów prostych: 2.44 g; Błonnik pokarmowy: 1.73 g;	koktajl bananowy 200 g 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: 2332.23 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasycone: 22.90 g; Sól: 8.54 g; : 30.62 Por; suma cukrów prostych: 128.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g;	Wartość energetyczna: 2485.88 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasycone: 26.77 g; Sól: 6.83 g; : 33.11 Por; suma cukrów prostych: 126.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g;	Wartość energetyczna: 2160.02 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Węglowodany ogółem: 263.65 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasycone: 38.74 g; Sól: 9.65 g; : 22.41 Por; suma cukrów prostych: 44.72 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g;	Wartość energetyczna: 2469.55 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 6.90 g; : 33.04 Por; suma cukrów prostych: 129.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g;
2024-07-18 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 579.42 kcal; Białko ogółem: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 23.26 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 2.64 g; : 6.40 Por; suma cukrów prostych: 16.12 g; Błonnik pokarmowy: 7.59 g;	polędwica drobiowa 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 498.82 kcal; Białko ogółem: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 72.92 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 2.35 g; : 6.77 Por; suma cukrów prostych: 15.31 g; Błonnik pokarmowy: 6.15 g;	polędwica drobiowa 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 417.82 kcal; Białko ogółem: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 12.93 g; Kw. tł. nasycone: 7.12 g; Sól: 2.23 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	polędwica drobiowa 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 457.42 kcal; Białko ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 10.70 g; Kw. tł. nasycone: 5.98 g; Sól: 2.31 g; : 6.76 Por; suma cukrów prostych: 15.78 g; Błonnik pokarmowy: 6.75 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-18 czwartek	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g 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	Ogórkowa 300 ml zrazy mielone w sosie grzybowym I 140 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g kompot z rabarbarem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1095.94 kcal; Białko ogółem: 48.52 g; Węglowodany ogółem: 136.90 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasycone: 16.23 g; Sól: 5.40 g; : 11.91 Por; suma cukrów prostych: 43.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 983.18 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 2.60 g; : 10.57 Por; suma cukrów prostych: 37.13 g; Błonnik pokarmowy: 16.43 g;	Ogórkowa C6 300 ml szynka gotowna VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 747.48 kcal; Białko ogółem: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 22.71 g; Kw. tł. nasycone: 5.53 g; Sól: 3.23 g; : 7.95 Por; suma cukrów prostych: 14.22 g; Błonnik pokarmowy: 14.99 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 983.18 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 2.60 g; : 10.57 Por; suma cukrów prostych: 37.13 g; Błonnik pokarmowy: 16.43 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-18 czwartek	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 727.85 kcal; Białko ogółem: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 1.94 g; : 6.25 Por; suma cukrów prostych: 12.74 g; Błonnik pokarmowy: 6.74 g;	Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 851.21 kcal; Białko ogółem: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasycone: 16.48 g; Sól: 2.12 g; : 6.67 Por; suma cukrów prostych: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 4.10 g;	jajko gotowane 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 621.27 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 57.28 g; Tłuszcz: 31.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 1.87 g; : 4.83 Por; suma cukrów prostych: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.29 g;	Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 809.81 kcal; Białko ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.74 g; Sól: 2.08 g; : 6.66 Por; suma cukrów prostych: 12.58 g; Błonnik pokarmowy: 4.70 g;
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g 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;		jogurt naturalny 150 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 283.60 kcal; Białko ogółem: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 25.37 g; Tłuszcz: 16.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.69 g; Sól: 0.36 g; : 2.29 Por; suma cukrów prostych: 9.75 g; Błonnik pokarmowy: 2.28 g;	koktajl z jabłkiem 200 g 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;
		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;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-19 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 568.15 kcal; Białko ogółem: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 23.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.10 g; Sól: 2.50 g; : 6.10 Por; suma cukrów prostych: 13.08 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;	schab pieczony 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 549.89 kcal; Białko ogółem: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 17.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 1.25 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml schab pieczony 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 449.62 kcal; Białko ogółem: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 14.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.10 g; Sól: 1.30 g; : 4.74 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	schab pieczony 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 508.49 kcal; Białko ogółem: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 13.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.06 g; Sól: 1.21 g; : 6.52 Por; suma cukrów prostych: 14.53 g; Błonnik pokarmowy: 4.87 g;
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 248.07 kcal; Białko ogółem: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 24.90 g; Tłuszcz: 12.74 g; Kw. tł. nasycone: 7.37 g; Sól: 0.35 g; : 2.21 Por; suma cukrów prostych: 9.74 g; Błonnik pokarmowy: 2.30 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-19 piątek	Obiad	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba panierowana smażona 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1178.64 kcal; Białko ogółem: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 168.52 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.23 g; Sól: 4.02 g; : 15.24 Por; suma cukrów prostych: 45.69 g; Błonnik pokarmowy: 16.66 g;	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Salata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 969.89 kcal; Białko ogółem: 50.18 g; Węglowodany ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 32.41 g; Kw. tł. nasycone: 8.05 g; Sól: 2.59 g; : 11.52 Por; suma cukrów prostych: 43.31 g; Błonnik pokarmowy: 10.35 g;	pomidorowa z makaronem VII 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 829.29 kcal; Białko ogółem: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 33.03 g; Kw. tł. nasycone: 3.35 g; Sól: 3.50 g; : 7.99 Por; suma cukrów prostych: 14.10 g; Błonnik pokarmowy: 13.09 g;	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Salata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 969.89 kcal; Białko ogółem: 50.18 g; Węglowodany ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 32.41 g; Kw. tł. nasycone: 8.05 g; Sól: 2.59 g; : 11.52 Por; suma cukrów prostych: 43.31 g; Błonnik pokarmowy: 10.35 g;
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, salata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 564.01 kcal; Białko ogółem: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 19.13 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 1.24 g; : 6.79 Por; suma cukrów prostych: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 7.54 g;	twarożek z zieleniną 100 g Pestki słonecznika 10 g Pomidor 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 630.14 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 23.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 1.27 g; : 7.20 Por; suma cukrów prostych: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 4.99 g;	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 420.97 kcal; Białko ogółem: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 58.30 g; Tłuszcz: 14.07 g; Kw. tł. nasycone: 7.44 g; Sól: 2.46 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	twarożek z zieleniną 100 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, salata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 588.74 kcal; Białko ogółem: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 19.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.09 g; Sól: 1.23 g; : 7.19 Por; suma cukrów prostych: 17.50 g; Błonnik pokarmowy: 5.59 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-19 piątek	PN	koktajl truskawkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 239.88 kcal; Białko ogółem: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 22.44 g; Tłuszcz: 11.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.22 g; Sól: 0.38 g; : 1.80 Por; suma cukrów prostych: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 4.64 g;	koktajl truskawkowy 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 208.50 kcal; Białko ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 33.81 g; Tłuszcz: 4.68 g; Kw. tł. nasycone: 2.22 g; Sól: 0.24 g; : 3.18 Por; suma cukrów prostych: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 1.94 g;
		Wartość energetyczna: 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;
2024-07-20 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 700.51 kcal; Białko ogółem: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 14.13 g; Kw. tł. nasycone: 7.97 g; Sól: 1.99 g; : 12.26 Por; suma cukrów prostych: 38.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.93 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 776.16 kcal; Białko ogółem: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 135.92 g; Tłuszcz: 19.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 2.21 g; : 12.89 Por; suma cukrów prostych: 40.15 g; Błonnik pokarmowy: 7.69 g;	szynka gotowana 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 423.02 kcal; Białko ogółem: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 63.67 g; Tłuszcz: 13.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.72 g; Sól: 2.70 g; : 5.10 Por; suma cukrów prostych: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 765.77 kcal; Białko ogółem: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 140.94 g; Tłuszcz: 16.13 g; Kw. tł. nasycone: 8.97 g; Sól: 2.26 g; : 13.32 Por; suma cukrów prostych: 40.68 g; Błonnik pokarmowy: 8.53 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-20 sobota	II ŚN			seler naciowy 0,1 szt twarożek z zieleniną 60 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 214.03 kcal; Białko ogółem: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 15.30 g; Tłuszcz: 11.52 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 0.23 g; : 1.37 Por; suma cukrów prostych: 2.25 g; Błonnik pokarmowy: 1.81 g;	
	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1163.40 kcal; Białko ogółem: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 157.06 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasycone: 15.23 g; Sól: 2.84 g; : 13.09 Por; suma cukrów prostych: 49.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1044.80 kcal; Białko ogółem: 46.13 g; Węglowodany ogółem: 161.15 g; Tłuszcz: 29.92 g; Kw. tł. nasycone: 9.04 g; Sól: 2.73 g; : 13.44 Por; suma cukrów prostych: 52.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 908.15 kcal; Białko ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 125.95 g; Tłuszcz: 29.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.73 g; : 9.88 Por; suma cukrów prostych: 36.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1010.10 kcal; Białko ogółem: 46.52 g; Węglowodany ogółem: 156.51 g; Tłuszcz: 26.72 g; Kw. tł. nasycone: 7.42 g; Sól: 2.59 g; : 13.43 Por; suma cukrów prostych: 53.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-20 sobota	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 416.56 kcal; Białko ogółem: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 10.50 g; Kw. tł. nasycone: 5.69 g; Sól: 1.95 g; : 5.99 Por; suma cukrów prostych: 16.06 g; Błonnik pokarmowy: 7.13 g;	Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 451.41 kcal; Białko ogółem: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 13.82 g; Kw. tł. nasycone: 8.15 g; Sól: 1.98 g; : 6.13 Por; suma cukrów prostych: 13.61 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;	kielbasa szynkowa 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 481.42 kcal; Białko ogółem: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 63.25 g; Tłuszcz: 19.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.78 g; Sól: 2.91 g; : 5.28 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 441.02 kcal; Białko ogółem: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 10.94 g; Kw. tł. nasycone: 6.12 g; Sól: 2.03 g; : 6.56 Por; suma cukrów prostych: 14.14 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;
	PN	banan i kefir 280 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 216.40 kcal; Białko ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 4.36 g; Kw. tł. nasycone: 2.52 g; Sól: 0.19 g; : 3.64 Por; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 2.04 g;		jajko gotowane 60 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 333.60 kcal; Białko ogółem: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 16.67 g; Tłuszcz: 23.55 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 0.47 g; : 1.49 Por; suma cukrów prostych: 3.45 g; Błonnik pokarmowy: 2.28 g;	banan i kefir 280 g 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: 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 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-21 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 588.49 kcal; Białko ogółem: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 16.59 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 4.43 g; : 8.20 Por; suma cukrów prostych: 31.30 g; Błonnik pokarmowy: 6.26 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 658.69 kcal; Białko ogółem: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 20.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 2.85 g; : 8.97 Por; suma cukrów prostych: 35.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.32 g;	szynka gotowana 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 411.92 kcal; Białko ogółem: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 14.12 g; Kw. tł. nasycone: 7.85 g; Sól: 4.48 g; : 4.71 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 668.59 kcal; Białko ogółem: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 20.97 g; Kw. tł. nasycone: 12.28 g; Sól: 3.07 g; : 8.98 Por; suma cukrów prostych: 35.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.32 g;
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g brokuły VII 200 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 334.80 kcal; Białko ogółem: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 30.11 g; Tłuszcz: 19.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.85 g; Sól: 0.37 g; : 2.35 Por; suma cukrów prostych: 10.69 g; Błonnik pokarmowy: 5.58 g;	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-21 niedziela	Obiad	Koperkowa z ryżem 300 ml kotlet schabowy 150 g Ziemniaki 200 g mizeria 120 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1137.41 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Węglowodany ogółem: 145.64 g; Tłuszcz: 35.20 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 2.88 g; : 13.32 Por; suma cukrów prostych: 32.64 g; Błonnik pokarmowy: 12.97 g;	Koperkowa z ryżem 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 851.46 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 26.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 2.41 g; : 9.96 Por; suma cukrów prostych: 33.52 g; Błonnik pokarmowy: 14.04 g;	koperkowa z ryżem VII 350 ml schab gotowany 150 g Ziemniaki 200 g mizeria 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 761.21 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Węglowodany ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 18.35 g; Kw. tł. nasycone: 7.48 g; Sól: 2.78 g; : 7.29 Por; suma cukrów prostych: 14.85 g; Błonnik pokarmowy: 12.86 g;	Koperkowa z ryżem 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g szpinak z jogurtem 180 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 851.46 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 26.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 2.41 g; : 9.96 Por; suma cukrów prostych: 33.52 g; Błonnik pokarmowy: 14.04 g;
	Kolacja	połędwica drobiowa 70 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 457.82 kcal; Białko ogółem: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 11.20 g; Kw. tł. nasycone: 6.07 g; Sól: 2.35 g; : 6.40 Por; suma cukrów prostych: 16.12 g; Błonnik pokarmowy: 7.59 g;	połędwica drobiowa 80 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 518.49 kcal; Białko ogółem: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 15.90 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.55 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	połędwica drobiowa 80 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 436.22 kcal; Białko ogółem: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 13.17 g; Kw. tł. nasycone: 7.18 g; Sól: 2.58 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	połędwica drobiowa 80 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 518.49 kcal; Białko ogółem: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 15.90 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.55 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-21 niedziela	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g 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;		twarożek 100 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 277.80 kcal; Białko ogółem: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 19.21 g; Tłuszcz: 13.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.36 g; Sól: 0.22 g; : 1.75 Por; suma cukrów prostych: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 2.18 g;	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;
		Wartość energetyczna: 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,