

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Kiełbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	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 Kiełbasa z drobiu 60 g	Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g Kiełbasa z drobiu 55 g Kiełbasa z drobiu 60 g	Kiełbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 100 g surówka z porów 180 g kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c 250 ml	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c 250 ml	ryba gotowana 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g		papryka żółta 100 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl porzeczkowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2250.57 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasycone: 27.77 g; Sól: 6.48 g; : 31.81 Por; suma cukrów prostych: 124.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g;	Wartość energetyczna: 2409.38 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasycone: 32.69 g; Sól: 6.48 g; : 33.42 Por; suma cukrów prostych: 136.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g;	Wartość energetyczna: 2387.77 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Węglowodany ogółem: 274.27 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasycone: 38.19 g; Sól: 9.27 g; : 23.06 Por; suma cukrów prostych: 53.39 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g;	Wartość energetyczna: 2394.42 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Węglowodany ogółem: 375.79 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasycone: 28.23 g; Sól: 6.84 g; : 34.46 Por; suma cukrów prostych: 139.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g;

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane 250 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml dżem porzeczkowy 50 g	płatki owsiane 250 g dżem porzeczkowy 50 g melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	płatki owsiane 250 g dżem porzeczkowy 50 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g 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	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml pulpet w sosie pomidorowym 250 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	Grysikowa z zielenią 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml szynka gotowna VII 100 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	Grysikowa z zielenią 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml
	Kolacja	szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka z indyka 70 g marchew słupek 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	szynka z indyka 70 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g		jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl truskawkowy 200 g
		Wartość energetyczna: 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 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-24 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml Pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml Pomidor 100 g	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml Pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g papryka zielona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml łazanki z młodej kapusty 250 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml filet z indyka gotowany 100 g Ziemniaki 250 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	pasta warzywna 90 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pasta warzywna 90 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	pasta warzywna 90 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl bananowy 200 g		blok z indyka 70 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl bananowy 200 g
		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: 2164.02 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Węglowodany ogółem: 273.76 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasycone: 39.32 g; Sól: 9.83 g; : 23.47 Por; suma cukrów prostych: 42.76 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 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 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa krakowska 80 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml brokuły VII 150 g	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szpararagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml karczek duszony 120 g kasza gryczana 110 g buraczki z cebulką 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g kasza jęczmienna 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	Jarzynowa VII 300 ml schab gotowany 100 g kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml schab w sosie potrawkowym 150 g kasza jęczmienna 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml
	Kolacja	sałatka makaronowa diety 230 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka makaronowa diety 230 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 50 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	sałatka makaronowa diety 230 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g		Pomidor 100 g jajko gotowane 60 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl z jabłkiem 200 g
		Wartość energetyczna: 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 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-26 piątek	Śniadanie	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	ogonówka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml Kotlet rybny 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g		jajko gotowane 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	koktajl porzeczkowy 200 g
		Wartość energetyczna: 2595.96 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; Tłuszcz: 95.21 g; Kw. tł. nasycone: 26.27 g; Sól: 8.15 g; : 30.43 Por; suma cukrów prostych: 108.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.40 g;	Wartość energetyczna: 2624.47 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; Tłuszcz: 100.77 g; Kw. tł. nasycone: 33.14 g; Sól: 7.20 g; : 29.81 Por; suma cukrów prostych: 106.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g;	Wartość energetyczna: 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 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-07-27 sobota	Sniadanie	dżem brzoskwinowy 50 g kasza jaglana na mleku 300 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 300 g dżem brzoskwinowy 50 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Wolowina gotowana VII 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	kasza jaglana na mleku 300 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g 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	
	Obiad	koperkowa z zacierką 300 ml makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koperkowa z zacierką 300 ml makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	koperkowa z ryżem VII 350 ml szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 100 g brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	koperkowa z zacierką 300 ml makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	pieczeń wieprzowa 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g		jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g
		Wartość energetyczna: 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 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	poledwica sopocka 80 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa VII 300 ml filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	poledwica drobiowa 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica drobiowa 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica drobiowa 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	poledwica drobiowa 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g		twarożek 80 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g	banan i kefir 280 g
		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 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,