

Jadłospisy z 36. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 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	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 Kielbasa z drobiu 60 g	Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) Kielbasa z drobiu 55 g Kielbasa z drobiu 60 g	Kielbasa z drobiu 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,) szynka gotowana VII 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: 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 36. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-09-03 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	Grycikowa 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	Grycikowa 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: 2505.55 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 6.62 g; : 32.83 Por; suma cukrów prostych: 117.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.75 g;	Wartość energetyczna: 2519.21 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasycone: 29.83 g; Sól: 6.62 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: 2435.21 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.39 g; Sól: 6.67 g; : 32.92 Por; suma cukrów prostych: 114.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.82 g;

Jadłospisy z 36. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-09-04 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	schab pieczony 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Pomidor 100 g schab pieczony 60 g	schab pieczony 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			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 drobiowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (5,) filet z indyka gotowany 100 g Ziemniaki 250 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g 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 70 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: 2587.42 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kw. tł. nasycone: 32.02 g; Sól: 5.37 g; : 32.26 Por; suma cukrów prostych: 135.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g;	Wartość energetyczna: 2198.22 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasycone: 39.50 g; Sól: 8.92 g; : 23.41 Por; suma cukrów prostych: 42.76 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g;	Wartość energetyczna: 2504.62 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Węglowodany ogółem: 357.48 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasycone: 26.54 g; Sól: 5.29 g; : 32.24 Por; suma cukrów prostych: 136.50 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g;

Jadłospisy z 36. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-09-05 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 sopocka 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 36. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-09-06 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	jajko gotowane 120 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,) 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	jajko gotowane 120 g (2,) 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 120 g (2,) marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2520.18 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasycone: 25.66 g; Sól: 8.03 g; : 30.37 Por; suma cukrów prostych: 108.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g;	Wartość energetyczna: 2548.69 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; Tłuszcz: 92.77 g; Kw. tł. nasycone: 32.53 g; Sól: 7.08 g; : 29.75 Por; suma cukrów prostych: 105.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g;	Wartość energetyczna: 2319.26 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Węglowodany ogółem: 250.53 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasycone: 37.53 g; Sól: 9.39 g; : 21.06 Por; suma cukrów prostych: 28.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.08 g;	Wartość energetyczna: 2465.89 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasycone: 27.05 g; Sól: 7.00 g; : 29.73 Por; suma cukrów prostych: 106.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g;

Jadłospisy z 36. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-09-07 sobota	Śniadanie	dżem brzoskwiowy 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 brzoskwiowy 50 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Wołowina 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 brzoskwiowy 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	banan i kefir 280 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	banan i kefir 280 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2482.12 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Węglowodany ogółem: 393.12 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasycone: 25.48 g; Sól: 5.20 g; : 36.11 Por; suma cukrów prostych: 132.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g;	Wartość energetyczna: 2511.40 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasycone: 29.56 g; Sól: 6.46 g; : 36.30 Por; suma cukrów prostych: 137.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 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: 2428.60 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasycone: 24.08 g; Sól: 6.38 g; : 36.28 Por; suma cukrów prostych: 138.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;

Jadłospisy z 36. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-09-08 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 Ziemniaki 200 g sos koperkowy 70 g (1,) 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 Ziemniaki 200 g sos koperkowy 70 g (1,) 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	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)		twarożek 80 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2561.54 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasycone: 24.76 g; Sól: 7.49 g; : 32.48 Por; suma cukrów prostych: 111.41 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g;	Wartość energetyczna: 2349.47 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasycone: 31.29 g; Sól: 7.50 g; : 30.66 Por; suma cukrów prostych: 114.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 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: 2361.97 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasycone: 31.45 g; Sól: 7.65 g; : 30.67 Por; suma cukrów prostych: 114.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 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. czekoladopochodne,
- 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,