

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-05 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 593.67 kcal; Białko ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 16.22 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 2.64 g; : 8.20 Por; suma cukrów prostych: 34.10 g; Błonnik pokarmowy: 6.79 g;	Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Kielbasa z drobiu 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 614.86 kcal; Białko ogółem: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 19.02 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 2.56 g; : 8.13 Por; suma cukrów prostych: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 3.91 g;	Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) Kielbasa z drobiu 55 g Kielbasa z drobiu 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 486.37 kcal; Białko ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 58.36 g; Tłuszcz: 16.05 g; Kw. tł. nasycone: 7.93 g; Sól: 3.63 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 604.47 kcal; Białko ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 16.14 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 2.62 g; : 8.56 Por; suma cukrów prostych: 33.86 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;
	II ŚN			pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml 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;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-05 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5.) makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 943.83 kcal; Białko ogółem: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 156.41 g; Tłuszcz: 23.85 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 2.25 g; : 14.30 Por; suma cukrów prostych: 56.52 g; Błonnik pokarmowy: 14.24 g;	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5.) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1004.23 kcal; Białko ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 171.49 g; Tłuszcz: 24.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.26 g; : 15.58 Por; suma cukrów prostych: 68.96 g; Błonnik pokarmowy: 16.08 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 833.67 kcal; Białko ogółem: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 28.30 g; Kw. tł. nasycone: 8.95 g; Sól: 2.65 g; : 9.20 Por; suma cukrów prostych: 27.89 g; Błonnik pokarmowy: 16.82 g;	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (5.) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1041.07 kcal; Białko ogółem: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 178.96 g; Tłuszcz: 24.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 2.61 g; : 16.21 Por; suma cukrów prostych: 71.07 g; Błonnik pokarmowy: 17.29 g;
	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 495.57 kcal; Białko ogółem: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 67.96 g; Tłuszcz: 15.42 g; Kw. tł. nasycone: 6.22 g; Sól: 1.35 g; : 6.08 Por; suma cukrów prostych: 12.95 g; Błonnik pokarmowy: 7.72 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 572.79 kcal; Białko ogółem: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 20.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.04 g; Sól: 1.42 g; : 6.47 Por; suma cukrów prostych: 12.39 g; Błonnik pokarmowy: 5.30 g;	ryba gotowana 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 588.13 kcal; Białko ogółem: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 56.08 g; Tłuszcz: 26.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.95 g; Sól: 1.56 g; : 4.63 Por; suma cukrów prostych: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.29 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 531.39 kcal; Białko ogółem: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 16.42 g; Kw. tł. nasycone: 6.30 g; Sól: 1.38 g; : 6.46 Por; suma cukrów prostych: 12.86 g; Błonnik pokarmowy: 5.90 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-05 poniedziałek	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4.) 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;		papryka żółta 100 g jogurt naturalny 150 g (4.) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 238.80 kcal; Białko ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 25.31 g; Tłuszcz: 11.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.37 g; Sól: 0.35 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.09 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g;	koktajl porzeczkowy 200 g (4.) 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: 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;
2024-08-06 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 758.42 kcal; Białko ogółem: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 136.98 g; Tłuszcz: 17.14 g; Kw. tł. nasycone: 8.71 g; Sól: 1.42 g; : 12.58 Por; suma cukrów prostych: 46.54 g; Błonnik pokarmowy: 11.40 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 820.12 kcal; Białko ogółem: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 140.06 g; Tłuszcz: 21.17 g; Kw. tł. nasycone: 11.46 g; Sól: 1.46 g; : 13.13 Por; suma cukrów prostych: 47.43 g; Błonnik pokarmowy: 9.01 g;	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 442.62 kcal; Białko ogółem: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 14.35 g; Kw. tł. nasycone: 7.85 g; Sól: 2.13 g; : 5.00 Por; suma cukrów prostych: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 769.22 kcal; Białko ogółem: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 138.42 g; Tłuszcz: 17.06 g; Kw. tł. nasycone: 8.71 g; Sól: 1.40 g; : 12.94 Por; suma cukrów prostych: 46.30 g; Błonnik pokarmowy: 9.36 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-06 wtorek	II ŚN			twarożek z zielenią 70 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 227.44 kcal; Białko ogółem: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 15.71 g; Tłuszcz: 11.99 g; Kw. tł. nasycone: 7.48 g; Sól: 0.24 g; : 1.41 Por; suma cukrów prostych: 2.57 g; Błonnik pokarmowy: 1.83 g;	
	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1064.41 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Węglowodany ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 2.73 g; : 10.12 Por; suma cukrów prostych: 27.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 964.17 kcal; Białko ogółem: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 38.68 g; Kw. tł. nasycone: 7.31 g; Sól: 2.67 g; : 9.49 Por; suma cukrów prostych: 25.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 816.02 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 26.09 g; Kw. tł. nasycone: 7.42 g; Sól: 2.36 g; : 9.19 Por; suma cukrów prostych: 16.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.28 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 964.17 kcal; Białko ogółem: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 38.68 g; Kw. tł. nasycone: 7.31 g; Sól: 2.67 g; : 9.49 Por; suma cukrów prostych: 25.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-06 wtorek	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 474.22 kcal; Białko ogółem: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 10.97 g; Kw. tł. nasycone: 6.10 g; Sól: 2.23 g; : 6.95 Por; suma cukrów prostych: 21.93 g; Błonnik pokarmowy: 8.89 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 526.42 kcal; Białko ogółem: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 14.92 g; Kw. tł. nasycone: 8.84 g; Sól: 2.25 g; : 7.32 Por; suma cukrów prostych: 21.22 g; Błonnik pokarmowy: 6.25 g;	szynka z indyka 70 g marchew słupki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 421.72 kcal; Białko ogółem: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 62.90 g; Tłuszcz: 13.03 g; Kw. tł. nasycone: 7.24 g; Sól: 2.45 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 493.32 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 11.05 g; Kw. tł. nasycone: 6.15 g; Sól: 2.36 g; : 7.31 Por; suma cukrów prostych: 21.70 g; Błonnik pokarmowy: 6.85 g;
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4,) 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;	jajko gotowane 60 g (2,) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) 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 truskawkowy 200 g (4,) 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: 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;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-07 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 688.06 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 23.68 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 1.49 g; : 9.13 Por; suma cukrów prostych: 36.14 g; Błonnik pokarmowy: 7.73 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 679.52 kcal; Białko ogółem: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 21.01 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 1.49 g; : 8.57 Por; suma cukrów prostych: 33.39 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;	chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Pomidor 100 g schab pieczony 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 454.62 kcal; Białko ogółem: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 14.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.12 g; Sól: 1.29 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 638.12 kcal; Białko ogółem: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 16.98 g; Kw. tł. nasycone: 9.42 g; Sól: 1.45 g; : 8.56 Por; suma cukrów prostych: 33.86 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) papryka zielona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 248.80 kcal; Białko ogółem: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 27.31 g; Tłuszcz: 12.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.35 g; : 2.45 Por; suma cukrów prostych: 11.09 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-07 środa	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1046.43 kcal; Białko ogółem: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 153.87 g; Tłuszcz: 33.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.06 g; Sól: 4.36 g; : 13.52 Por; suma cukrów prostych: 54.34 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1017.86 kcal; Białko ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 142.22 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.68 g; Sól: 2.35 g; : 12.31 Por; suma cukrów prostych: 55.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 759.83 kcal; Białko ogółem: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 15.22 g; Kw. tł. nasycone: 6.94 g; Sól: 2.68 g; : 9.76 Por; suma cukrów prostych: 16.74 g; Błonnik pokarmowy: 15.93 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1017.86 kcal; Białko ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 142.22 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.68 g; Sól: 2.35 g; : 12.31 Por; suma cukrów prostych: 55.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g;
	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 563.93 kcal; Białko ogółem: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 25.03 g; Kw. tł. nasycone: 6.55 g; Sól: 1.18 g; : 6.57 Por; suma cukrów prostych: 20.32 g; Błonnik pokarmowy: 11.67 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 642.79 kcal; Białko ogółem: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 29.80 g; Kw. tł. nasycone: 9.77 g; Sól: 1.29 g; : 7.35 Por; suma cukrów prostych: 19.73 g; Błonnik pokarmowy: 9.49 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 495.36 kcal; Białko ogółem: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 62.21 g; Tłuszcz: 17.58 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 1.29 g; : 5.21 Por; suma cukrów prostych: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 10.58 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 601.39 kcal; Białko ogółem: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 25.77 g; Kw. tł. nasycone: 7.03 g; Sól: 1.25 g; : 7.34 Por; suma cukrów prostych: 20.20 g; Błonnik pokarmowy: 10.09 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-07 środa	PN	koktajl bananowy 200 g (4.) 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;		blok z indyka 70 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 239.60 kcal; Białko ogółem: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 13.38 g; Tłuszcz: 15.22 g; Kw. tł. nasycone: 7.33 g; Sól: 3.30 g; : 1.15 Por; suma cukrów prostych: 0.19 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;	koktajl bananowy 200 g (4.) 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: 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;
2024-08-08 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 559.42 kcal; Białko ogółem: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 22.86 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 4.39 g; : 6.00 Por; suma cukrów prostych: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 556.42 kcal; Białko ogółem: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 20.99 g; Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 3.00 g; : 6.91 Por; suma cukrów prostych: 14.41 g; Błonnik pokarmowy: 5.51 g;	kielbasa krakowska 80 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1,4.) herbata b/c 200 ml brokuły VII 150 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 612.02 kcal; Białko ogółem: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 52.16 g; Tłuszcz: 32.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.02 g; : 4.08 Por; suma cukrów prostych: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 11.08 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 515.02 kcal; Białko ogółem: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 16.96 g; Kw. tł. nasycone: 8.63 g; Sól: 2.96 g; : 6.90 Por; suma cukrów prostych: 14.88 g; Błonnik pokarmowy: 6.11 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-08 czwartek	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) 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	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1156.66 kcal; Białko ogółem: 49.44 g; Węglowodany ogółem: 149.46 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasycone: 16.75 g; Sól: 2.51 g; : 12.91 Por; suma cukrów prostych: 50.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 998.15 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Węglowodany ogółem: 158.22 g; Tłuszcz: 21.98 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 2.62 g; : 13.84 Por; suma cukrów prostych: 49.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;	Jarzynowa VII 300 ml (5.) schab gotowany 100 g kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 851.28 kcal; Białko ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 23.97 g; Kw. tł. nasycone: 5.35 g; Sól: 2.91 g; : 9.30 Por; suma cukrów prostych: 17.16 g; Błonnik pokarmowy: 16.22 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 998.15 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Węglowodany ogółem: 158.22 g; Tłuszcz: 21.98 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 2.62 g; : 13.84 Por; suma cukrów prostych: 49.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-08 czwartek	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 689.72 kcal; Białko ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 22.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 1.64 g; : 8.98 Por; suma cukrów prostych: 20.85 g; Błonnik pokarmowy: 10.33 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 741.92 kcal; Białko ogółem: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 26.28 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 1.66 g; : 9.35 Por; suma cukrów prostych: 20.14 g; Błonnik pokarmowy: 7.69 g;	poledwica sopocka 50 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 350.02 kcal; Białko ogółem: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 47.46 g; Tłuszcz: 11.81 g; Kw. tł. nasycone: 6.52 g; Sól: 3.49 g; : 3.93 Por; suma cukrów prostych: 2.26 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 700.52 kcal; Białko ogółem: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 22.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 1.62 g; : 9.34 Por; suma cukrów prostych: 20.61 g; Błonnik pokarmowy: 8.29 g;
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4,) 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;	Pomidor 100 g jajko gotowane 60 g (2,) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 285.80 kcal; Białko ogółem: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 16.11 g; Tłuszcz: 18.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.56 g; Sól: 0.47 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 2.99 g; Błonnik pokarmowy: 2.18 g;	koktajl z jabłkiem 200 g (4,) 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: 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;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-09 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 565.84 kcal; Białko ogółem: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 16.46 g; Kw. tł. nasycone: 8.68 g; Sól: 2.19 g; : 7.55 Por; suma cukrów prostych: 34.31 g; Błonnik pokarmowy: 6.16 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 671.36 kcal; Białko ogółem: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 22.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.38 g; Sól: 2.39 g; : 8.73 Por; suma cukrów prostych: 33.84 g; Błonnik pokarmowy: 4.44 g;	ogonówka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 415.42 kcal; Białko ogółem: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 57.63 g; Tłuszcz: 14.27 g; Kw. tł. nasycone: 7.92 g; Sól: 2.21 g; : 4.80 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 629.96 kcal; Białko ogółem: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 18.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.35 g; : 8.72 Por; suma cukrów prostych: 34.31 g; Błonnik pokarmowy: 5.04 g;
	II ŚN			twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 224.07 kcal; Białko ogółem: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 17.45 g; Tłuszcz: 12.09 g; Kw. tł. nasycone: 6.98 g; Sól: 0.16 g; : 1.51 Por; suma cukrów prostych: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 2.30 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-09 piątek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (<u>1, 4, 5, 6, 12, 13,</u>) Kotlet rybny 120 g (<u>1, 2,</u>) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1138.09 kcal; Białko ogółem: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 164.14 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasycone: 3.90 g; Sól: 3.97 g; : 14.21 Por; suma cukrów prostych: 40.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g;	Krupnik z ziemniakami 300 ml (<u>1, 5,</u>) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 955.56 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 32.75 g; Kw. tł. nasycone: 3.37 g; Sól: 2.61 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;	Krupnik z ziemniakami 300 ml (<u>1, 5,</u>) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 839.29 kcal; Białko ogółem: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 32.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.36 g; Sól: 3.50 g; : 8.32 Por; suma cukrów prostych: 10.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.26 g;	Krupnik z ziemniakami 300 ml (<u>1, 5,</u>) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 955.56 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 32.75 g; Kw. tł. nasycone: 3.37 g; Sól: 2.61 g; : 11.23 Por; suma cukrów prostych: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g;
	Kolacja	jajko gotowane 120 g (<u>2,</u>) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (<u>1, 4,</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 598.75 kcal; Białko ogółem: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 58.33 g; Tłuszcz: 27.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.85 g; Sól: 1.64 g; : 5.38 Por; suma cukrów prostych: 12.08 g; Błonnik pokarmowy: 5.80 g;	jajko gotowane 120 g (<u>2,</u>) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (<u>4,</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 704.27 kcal; Białko ogółem: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 68.27 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.55 g; Sól: 1.84 g; : 6.56 Por; suma cukrów prostych: 11.61 g; Błonnik pokarmowy: 4.08 g;	szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (<u>1, 4,</u>) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 400.67 kcal; Białko ogółem: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 56.92 g; Tłuszcz: 13.87 g; Kw. tł. nasycone: 7.72 g; Sól: 2.50 g; : 4.69 Por; suma cukrów prostych: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.29 g;	jajko gotowane 120 g (<u>2,</u>) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (<u>4,</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 662.87 kcal; Białko ogółem: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 29.36 g; Kw. tł. nasycone: 11.81 g; Sól: 1.80 g; : 6.55 Por; suma cukrów prostych: 12.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.68 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-09 piątek	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4.) 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 120 g (2.) marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 439.80 kcal; Białko ogółem: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 21.31 g; Tłuszcz: 28.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 1.01 g; : 1.75 Por; suma cukrów prostych: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;	koktajl porzeczkowy 200 g (4.) 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: 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;
2024-08-10 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 765.12 kcal; Białko ogółem: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 138.08 g; Tłuszcz: 16.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.12 g; Sól: 1.41 g; : 12.92 Por; suma cukrów prostych: 49.91 g; Błonnik pokarmowy: 9.42 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 832.32 kcal; Białko ogółem: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 143.31 g; Tłuszcz: 20.62 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 1.43 g; : 13.59 Por; suma cukrów prostych: 54.65 g; Błonnik pokarmowy: 7.68 g;	Wołowina gotowana VII 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 468.62 kcal; Białko ogółem: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 58.73 g; Tłuszcz: 15.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.65 g; Sól: 1.37 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 790.92 kcal; Białko ogółem: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 143.77 g; Tłuszcz: 16.59 g; Kw. tł. nasycone: 9.06 g; Sól: 1.39 g; : 13.58 Por; suma cukrów prostych: 55.12 g; Błonnik pokarmowy: 8.28 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-10 sobota	II ŚN			twarożek 80 g sałata lodowa z pomidorem 80 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 330.96 kcal; Białko ogółem: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 19.39 g; Tłuszcz: 20.69 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 0.20 g; : 1.72 Por; suma cukrów prostych: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 3.16 g;	
	Obiad	koperkowa z zacierką 300 ml (5.) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 945.78 kcal; Białko ogółem: 43.78 g; Węglowodany ogółem: 138.46 g; Tłuszcz: 27.49 g; Kw. tł. nasycone: 6.35 g; Sól: 2.23 g; : 12.31 Por; suma cukrów prostych: 37.93 g; Błonnik pokarmowy: 15.14 g;	koperkowa z zacierką 300 ml (5.) makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 929.66 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 138.68 g; Tłuszcz: 25.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.16 g; Sól: 2.27 g; : 12.30 Por; suma cukrów prostych: 35.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.25 g;	koperkowa z ryżem VII 350 ml (1, 5.) szynka gotowna VII 100 g makaron ciemny 100 g (1, 2.) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 650.71 kcal; Białko ogółem: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 20.73 g; Kw. tł. nasycone: 5.83 g; Sól: 2.49 g; : 6.70 Por; suma cukrów prostych: 12.03 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	koperkowa z zacierką 300 ml (5.) makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 929.66 kcal; Białko ogółem: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 138.68 g; Tłuszcz: 25.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.16 g; Sól: 2.27 g; : 12.30 Por; suma cukrów prostych: 35.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.25 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-10 sobota	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 554.82 kcal; Białko ogółem: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 20.10 g; Kw. tł. nasycone: 7.49 g; Sól: 1.37 g; : 7.24 Por; suma cukrów prostych: 13.38 g; Błonnik pokarmowy: 6.69 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 533.02 kcal; Białko ogółem: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 19.59 g; Kw. tł. nasycone: 10.09 g; Sól: 2.58 g; : 6.77 Por; suma cukrów prostych: 15.81 g; Błonnik pokarmowy: 6.55 g;	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 450.02 kcal; Białko ogółem: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 62.89 g; Tłuszcz: 17.49 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 2.61 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 491.62 kcal; Białko ogółem: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 15.56 g; Kw. tł. nasycone: 7.35 g; Sól: 2.54 g; : 6.76 Por; suma cukrów prostych: 16.28 g; Błonnik pokarmowy: 7.15 g;
	PN	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,) 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;	jajko gotowane 60 g (2,) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) 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;	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,) 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: 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;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-08-11 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, _) <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 687.66 kcal; Białko ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 23.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.86 g; Sól: 2.38 g; : 8.30 Por; suma cukrów prostych: 30.43 g; Błonnik pokarmowy: 7.92 g;	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, _) <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 739.86 kcal; Białko ogółem: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 27.68 g; Kw. tł. nasycone: 12.60 g; Sól: 2.40 g; : 8.67 Por; suma cukrów prostych: 29.72 g; Błonnik pokarmowy: 5.28 g;	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 <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 477.23 kcal; Białko ogółem: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 53.91 g; Tłuszcz: 19.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.59 g; Sól: 2.05 g; : 4.47 Por; suma cukrów prostych: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 9.82 g;	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, _) <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 752.36 kcal; Białko ogółem: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 28.07 g; Kw. tł. nasycone: 12.75 g; Sól: 2.55 g; : 8.68 Por; suma cukrów prostych: 29.72 g; Błonnik pokarmowy: 5.28 g;
	II ŚN	jogurt naturalny 150 g (4, _) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, _) <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 253.80 kcal; Białko ogółem: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 28.21 g; Tłuszcz: 11.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.36 g; Sól: 0.39 g; : 2.35 Por; suma cukrów prostych: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;			

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-08-11 niedziela	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5.) kotlet poźarski 150 g (1, 2, 4.) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1258.41 kcal; Białko ogółem: 47.84 g; Węglowodany ogółem: 151.95 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 2.84 g; : 13.22 Por; suma cukrów prostych: 44.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) Pulpet z drobiu z cukinią w sosie szpinakowym 200 g (1, 2, 4.) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 975.18 kcal; Białko ogółem: 46.94 g; Węglowodany ogółem: 146.38 g; Tłuszcz: 26.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.64 g; Sól: 2.71 g; : 12.82 Por; suma cukrów prostych: 50.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g;	Jarzynowa VII 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 849.46 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Węglowodany ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 22.87 g; Kw. tł. nasycone: 3.05 g; Sól: 2.44 g; : 8.93 Por; suma cukrów prostych: 23.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) Pulpet z drobiu z cukinią w sosie szpinakowym 200 g (1, 2, 4.) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 975.18 kcal; Białko ogółem: 46.94 g; Węglowodany ogółem: 146.38 g; Tłuszcz: 26.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.64 g; Sól: 2.71 g; : 12.82 Por; suma cukrów prostych: 50.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g;
	Kolacja	polędwica 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 448.62 kcal; Białko ogółem: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 11.08 g; Kw. tł. nasycone: 6.04 g; Sól: 2.18 g; : 6.40 Por; suma cukrów prostych: 16.12 g; Błonnik pokarmowy: 7.59 g;	polędwica 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 500.09 kcal; Białko ogółem: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 15.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 2.20 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	polędwica 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 362.72 kcal; Białko ogółem: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 51.71 g; Tłuszcz: 10.98 g; Kw. tł. nasycone: 5.98 g; Sól: 2.04 g; : 4.28 Por; suma cukrów prostych: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 9.63 g;	polędwica 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 500.09 kcal; Białko ogółem: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 15.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 2.20 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
2024-08-11 niedziela	PN	banan i kefir 280 g (<u>4.</u>) <u>Wskaźniki odżywcze:</u> 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;		twarożek 80 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (<u>4.</u>) <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 246.40 kcal; Białko ogółem: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 17.27 g; Tłuszcz: 12.47 g; Kw. tł. nasycone: 7.78 g; Sól: 0.21 g; : 1.57 Por; suma cukrów prostych: 4.25 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;	banan i kefir 280 g (<u>4.</u>) <u>Wskaźniki odżywcze:</u> 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: 2611.09 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; Tłuszcz: 94.69 g; Kw. tł. nasycone: 32.97 g; Sól: 7.58 g; : 31.56 Por; suma cukrów prostych: 121.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g;	Wartość energetyczna: 2431.53 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasycone: 37.50 g; Sól: 7.49 g; : 31.66 Por; suma cukrów prostych: 125.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 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: 2444.03 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasycone: 37.66 g; Sól: 7.65 g; : 31.67 Por; suma cukrów prostych: 125.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 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,