

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) pestki dyni 10 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 656.59 kcal; Białko ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 21.26 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 2.64 g; : 8.34 Por; suma cukrów prostych: 34.22 g; Błonnik pokarmowy: 7.37 g;	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) pestki dyni 10 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 677.78 kcal; Białko ogółem: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 24.06 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 2.56 g; : 8.27 Por; suma cukrów prostych: 33.45 g; Błonnik pokarmowy: 4.49 g;	Kielbasa z drobiu 55 g Pomidor 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 477.94 kcal; Białko ogółem: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 18.93 g; Kw. tł. nasycone: 8.32 g; Sól: 2.35 g; : 4.98 Por; suma cukrów prostych: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 10.94 g;	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g pestki dyni 10 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 <u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 667.39 kcal; Białko ogółem: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 21.18 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 2.62 g; : 8.70 Por; suma cukrów prostych: 33.98 g; Błonnik pokarmowy: 5.33 g;
	II ŚN			pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml <u>Wskaźniki odżywcze:</u> 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;	

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-14 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;

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-14 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: 2313.49 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasycone: 28.70 g; Sól: 6.48 g; : 31.95 Por; suma cukrów prostych: 125.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g;	Wartość energetyczna: 2472.30 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.62 g; Sól: 6.48 g; : 33.56 Por; suma cukrów prostych: 136.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;	Wartość energetyczna: 2379.34 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Węglowodany ogółem: 276.18 g; Tłuszcz: 100.05 g; Kw. tł. nasycone: 38.58 g; Sól: 7.99 g; : 23.20 Por; suma cukrów prostych: 53.51 g; Błonnik pokarmowy: 46.50 g;	Wartość energetyczna: 2457.34 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasycone: 29.16 g; Sól: 6.84 g; : 34.60 Por; suma cukrów prostych: 139.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g;
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300 g (4,_) dżem porzeczkowy 50 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 753.22 kcal; Białko ogółem: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 139.42 g; Tłuszcz: 16.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 2.28 g; : 12.81 Por; suma cukrów prostych: 58.77 g; Błonnik pokarmowy: 11.97 g;	kasza kukurydziana na mleku 300 g (4,_) dżem porzeczkowy 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: 805.42 kcal; Białko ogółem: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 140.40 g; Tłuszcz: 20.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 2.30 g; : 13.18 Por; suma cukrów prostych: 58.06 g; Błonnik pokarmowy: 9.33 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;	kasza kukurydziana na mleku 300 g (4,_) dżem porzeczkowy 50 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 764.02 kcal; Białko ogółem: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 16.18 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 2.26 g; : 13.17 Por; suma cukrów prostych: 58.53 g; Błonnik pokarmowy: 9.93 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-15 wtorek	II ŚN			twarożek z zieloną 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	Dyniowa ze słonecznikiem 300 ml (5.) schab w sosie własnym 150 g (1.) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1016.26 kcal; Białko ogółem: 52.43 g; Węglowodany ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasycone: 9.16 g; Sól: 2.47 g; : 9.56 Por; suma cukrów prostych: 31.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g;	dyniowa ze słonecznikiem diety 300 ml (4, 5.) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4.) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1004.68 kcal; Białko ogółem: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 36.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.31 g; Sól: 2.56 g; : 9.90 Por; suma cukrów prostych: 32.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g;	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5.) schab gotowany 100 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 818.81 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Węglowodany ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 23.00 g; Kw. tł. nasycone: 5.28 g; Sól: 2.41 g; : 9.13 Por; suma cukrów prostych: 16.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.42 g;	dyniowa ze słonecznikiem diety 300 ml (4, 5.) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4.) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1004.68 kcal; Białko ogółem: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 36.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.31 g; Sól: 2.56 g; : 9.90 Por; suma cukrów prostych: 32.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-15 wtorek	Kolacja	Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 430.22 kcal; Białko ogółem: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 68.30 g; Tłuszcz: 11.02 g; Kw. tł. nasycone: 6.12 g; Sól: 2.05 g; : 6.20 Por; suma cukrów prostych: 14.38 g; Błonnik pokarmowy: 6.79 g;	Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 482.42 kcal; Białko ogółem: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 14.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.86 g; Sól: 2.07 g; : 6.57 Por; suma cukrów prostych: 13.67 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;	Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 399.42 kcal; Białko ogółem: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 58.29 g; Tłuszcz: 12.87 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 2.10 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	Filet wędzony z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) 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	koktajl truskawkowy 200 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 225.00 kcal; Białko ogółem: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 37.61 g; Tłuszcz: 4.88 g; Kw. tł. nasycone: 2.23 g; Sól: 0.24 g; : 3.48 Por; suma cukrów prostych: 23.55 g; Błonnik pokarmowy: 2.84 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: 225.00 kcal; Białko ogółem: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 37.61 g; Tłuszcz: 4.88 g; Kw. tł. nasycone: 2.23 g; Sól: 0.24 g; : 3.48 Por; suma cukrów prostych: 23.55 g; Błonnik pokarmowy: 2.84 g;	
		Wartość energetyczna: 2424.70 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasycone: 26.49 g; Sól: 7.04 g; : 32.05 Por; suma cukrów prostych: 128.09 g; Błonnik pokarmowy: 46.24 g;	Wartość energetyczna: 2517.52 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasycone: 31.12 g; Sól: 7.17 g; : 33.13 Por; suma cukrów prostych: 127.71 g; Błonnik pokarmowy: 43.17 g;	Wartość energetyczna: 2169.09 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Węglowodany ogółem: 259.40 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasycone: 36.35 g; Sól: 7.37 g; : 21.73 Por; suma cukrów prostych: 31.30 g; Błonnik pokarmowy: 43.84 g;	Wartość energetyczna: 2434.72 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 373.70 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasycone: 25.64 g; Sól: 7.09 g; : 33.11 Por; suma cukrów prostych: 128.65 g; Błonnik pokarmowy: 44.37 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-16 środa	Śniadanie	papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) kielbasa szynkowa 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 627.46 kcal; Białko ogółem: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 20.56 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 3.00 g; : 8.23 Por; suma cukrów prostych: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 7.13 g;	buraczek plastry 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 ogonówka 50 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 646.51 kcal; Białko ogółem: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 18.86 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 2.32 g; : 8.93 Por; suma cukrów prostych: 40.88 g; Błonnik pokarmowy: 6.01 g;	papryka zielona 100 g ogonówka 70 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 445.22 kcal; Białko ogółem: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 61.43 g; Tłuszcz: 15.08 g; Kw. tł. nasycone: 8.17 g; Sól: 2.36 g; : 5.11 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	buraczek plastry 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 ogonówka 50 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 636.12 kcal; Białko ogółem: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 15.98 g; Kw. tł. nasycone: 9.05 g; Sól: 2.37 g; : 9.36 Por; suma cukrów prostych: 41.41 g; Błonnik pokarmowy: 6.85 g;
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 249.80 kcal; Białko ogółem: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 29.41 g; Tłuszcz: 11.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.34 g; Sól: 0.55 g; : 2.45 Por; suma cukrów prostych: 11.49 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-16 środa	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5.) gołąbki w sosie pomidorowym I 300 g (1.) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1014.63 kcal; Białko ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 163.25 g; Tłuszcz: 27.90 g; Kw. tł. nasycone: 12.36 g; Sól: 2.30 g; : 14.27 Por; suma cukrów prostych: 59.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.60 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2.) sos koperkowy 70 g (1.) Ziemniaki 200 g Salata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 949.82 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 34.04 g; Kw. tł. nasycone: 13.70 g; Sól: 2.56 g; : 11.00 Por; suma cukrów prostych: 35.62 g; Błonnik pokarmowy: 14.21 g;	Pieczarkowa C6 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 250 g Salata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 716.42 kcal; Białko ogółem: 54.23 g; Węglowodany ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 12.01 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 2.35 g; : 9.15 Por; suma cukrów prostych: 14.70 g; Błonnik pokarmowy: 14.77 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5.) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2.) sos koperkowy 70 g (1.) Ziemniaki 200 g Salata zielona z jogurtem 110 g (4.) kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 949.82 kcal; Białko ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 34.04 g; Kw. tł. nasycone: 13.70 g; Sól: 2.56 g; : 11.00 Por; suma cukrów prostych: 35.62 g; Błonnik pokarmowy: 14.21 g;
	Kolacja	sałatka makaronowa diety 210 g (2, 4.) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 110 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 648.43 kcal; Białko ogółem: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 21.37 g; Kw. tł. nasycone: 7.48 g; Sól: 1.49 g; : 8.29 Por; suma cukrów prostych: 20.61 g; Błonnik pokarmowy: 9.68 g;	sałatka makaronowa diety 210 g (2, 4.) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 110 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 696.28 kcal; Białko ogółem: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 24.99 g; Kw. tł. nasycone: 9.99 g; Sól: 1.51 g; : 8.63 Por; suma cukrów prostych: 19.96 g; Błonnik pokarmowy: 7.26 g;	twarożek ze szczypiorkiem 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata 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;	sałatka makaronowa diety 210 g (2, 4.) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 685.89 kcal; Białko ogółem: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 22.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.96 g; Sól: 1.57 g; : 9.06 Por; suma cukrów prostych: 20.49 g; Błonnik pokarmowy: 8.10 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-16 środa	PN	ciasto z jabłkami i orzechami 50 g (1, 2,)	ciasto z jabłkami i orzechami 50 g (1, 2,)	ciasto z jabłkami i orzechami 50 g (1, 2,)	ciasto z jabłkami i orzechami 50 g (1, 2,)
		Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 342.70 kcal; Białko ogółem: 5.65 g; Węglowodany ogółem: 40.83 g; Tłuszcz: 18.14 g; Kw. tł. nasycone: 1.89 g; Sól: 0.06 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 19.12 g; Błonnik pokarmowy: 3.43 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 342.70 kcal; Białko ogółem: 5.65 g; Węglowodany ogółem: 40.83 g; Tłuszcz: 18.14 g; Kw. tł. nasycone: 1.89 g; Sól: 0.06 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 19.12 g; Błonnik pokarmowy: 3.43 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 342.70 kcal; Białko ogółem: 5.65 g; Węglowodany ogółem: 40.83 g; Tłuszcz: 18.14 g; Kw. tł. nasycone: 1.89 g; Sól: 0.06 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 19.12 g; Błonnik pokarmowy: 3.43 g;	Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 342.70 kcal; Białko ogółem: 5.65 g; Węglowodany ogółem: 40.83 g; Tłuszcz: 18.14 g; Kw. tł. nasycone: 1.89 g; Sól: 0.06 g; : 3.76 Por; suma cukrów prostych: 19.12 g; Błonnik pokarmowy: 3.43 g;
2024-10-17 czwartek	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2633.22 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Węglowodany ogółem: 384.79 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasycone: 32.33 g; Sól: 6.85 g; : 34.56 Por; suma cukrów prostych: 134.71 g; Błonnik pokarmowy: 41.84 g;	Wartość energetyczna: 2635.31 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; Tłuszcz: 96.03 g; Kw. tł. nasycone: 36.65 g; Sól: 6.45 g; : 32.32 Por; suma cukrów prostych: 115.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g;	Wartość energetyczna: 2146.40 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Węglowodany ogółem: 271.23 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasycone: 37.12 g; Sól: 9.86 g; : 23.07 Por; suma cukrów prostych: 42.92 g; Błonnik pokarmowy: 42.56 g;	Wartość energetyczna: 2614.53 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasycone: 32.59 g; Sól: 6.56 g; : 33.18 Por; suma cukrów prostych: 116.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g;
		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 kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 715.09 kcal; Białko ogółem: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 27.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.10 g; Sól: 4.62 g; : 8.14 Por; suma cukrów prostych: 31.30 g; Błonnik pokarmowy: 6.26 g;	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 718.09 kcal; Białko ogółem: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 25.68 g; Kw. tł. nasycone: 14.14 g; Sól: 3.26 g; : 9.15 Por; suma cukrów prostych: 35.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.32 g;	kielbasa krakowska 80 g brokuły VII 150 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml 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 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 676.69 kcal; Białko ogółem: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 21.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.40 g; Sól: 3.22 g; : 9.14 Por; suma cukrów prostych: 35.56 g; Błonnik pokarmowy: 6.92 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-17 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	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5.) gulasz wieprzowy 170 g kasza gryczana 110 g buraczki z cebulką 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1083.47 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Węglowodany ogółem: 146.49 g; Tłuszcz: 33.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 2.84 g; : 12.43 Por; suma cukrów prostych: 55.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g;	Koperkowa z ryżem 300 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) kasza jęczmienna 200 g (1.) buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot agrestowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 917.40 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 143.84 g; Tłuszcz: 22.95 g; Kw. tł. nasycone: 5.27 g; Sól: 2.51 g; : 12.38 Por; suma cukrów prostych: 51.66 g; Błonnik pokarmowy: 19.44 g;	koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5.) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4.) kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 893.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 33.55 g; Kw. tł. nasycone: 5.96 g; Sól: 2.87 g; : 9.06 Por; suma cukrów prostych: 24.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g;	Koperkowa z ryżem 300 ml (5.) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4.) kasza jęczmienna 200 g (1.) buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot agrestowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 917.40 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 143.84 g; Tłuszcz: 22.95 g; Kw. tł. nasycone: 5.27 g; Sól: 2.51 g; : 12.38 Por; suma cukrów prostych: 51.66 g; Błonnik pokarmowy: 19.44 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-17 czwartek	Kolacja	pasta warzywna 90 g (<u>5.</u>) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (<u>1, 4.</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 578.32 kcal; Białko ogółem: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 24.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.01 g; Sól: 1.28 g; : 7.02 Por; suma cukrów prostych: 19.99 g; Błonnik pokarmowy: 12.01 g;	pasta warzywna 90 g (<u>5.</u>) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (<u>4.</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 630.52 kcal; Białko ogółem: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 28.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.75 g; Sól: 1.30 g; : 7.39 Por; suma cukrów prostych: 19.28 g; Błonnik pokarmowy: 9.37 g;	poledwica sopocka 50 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (<u>1, 4.</u>) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 352.02 kcal; Białko ogółem: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 48.46 g; Tłuszcz: 11.81 g; Kw. tł. nasycone: 6.52 g; Sól: 1.76 g; : 4.03 Por; suma cukrów prostych: 3.76 g; Błonnik pokarmowy: 8.13 g;	pasta warzywna 90 g (<u>5.</u>) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (<u>4.</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 589.12 kcal; Białko ogółem: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 24.84 g; Kw. tł. nasycone: 7.01 g; Sól: 1.26 g; : 7.38 Por; suma cukrów prostych: 19.75 g; Błonnik pokarmowy: 9.97 g;
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (<u>4.</u>) 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 (<u>2.</u>) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (<u>4.</u>) 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 (<u>4.</u>) 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: 2592.58 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasycone: 33.52 g; Sól: 8.99 g; : 30.82 Por; suma cukrów prostych: 121.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.93 g;	Wartość energetyczna: 2481.71 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasycone: 31.42 g; Sól: 7.32 g; : 32.15 Por; suma cukrów prostych: 120.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g;	Wartość energetyczna: 2384.18 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Węglowodany ogółem: 252.93 g; Tłuszcz: 110.64 g; Kw. tł. nasycone: 39.19 g; Sól: 9.20 g; : 20.77 Por; suma cukrów prostych: 43.71 g; Błonnik pokarmowy: 45.94 g;	Wartość energetyczna: 2398.91 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasycone: 25.94 g; Sól: 7.24 g; : 32.13 Por; suma cukrów prostych: 121.64 g; Błonnik pokarmowy: 39.42 g;

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-18 piątek	Śniadanie	ser żółty 33 g (4,_) 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: 622.24 kcal; Białko ogółem: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 23.16 g; Kw. tł. nasycone: 13.12 g; Sól: 2.07 g; : 7.49 Por; suma cukrów prostych: 34.35 g; Błonnik pokarmowy: 6.16 g;	poledwica sopocka 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: 675.56 kcal; Białko ogółem: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 21.93 g; Kw. tł. nasycone: 12.28 g; Sól: 2.28 g; : 8.73 Por; suma cukrów prostych: 33.84 g; Błonnik pokarmowy: 4.44 g;	ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml poledwica sopocka 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 419.62 kcal; Białko ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 57.57 g; Tłuszcz: 14.15 g; Kw. tł. nasycone: 7.82 g; Sól: 2.11 g; : 4.80 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 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 poledwica sopocka 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 634.16 kcal; Białko ogółem: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 17.90 g; Kw. tł. nasycone: 9.54 g; Sól: 2.24 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
2024-10-18 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;

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-18 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.) sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 468.40 kcal; Białko ogółem: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 15.75 g; Tłuszcz: 33.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.88 g; Sól: 0.81 g; : 1.47 Por; suma cukrów prostych: 1.55 g; Błonnik pokarmowy: 2.34 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: 2576.58 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasycone: 30.10 g; Sól: 7.91 g; : 30.31 Por; suma cukrów prostych: 108.29 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g;	Wartość energetyczna: 2552.89 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Węglowodany ogółem: 323.23 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 6.97 g; : 29.75 Por; suma cukrów prostych: 105.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g;	Wartość energetyczna: 2352.06 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Węglowodany ogółem: 244.91 g; Tłuszcz: 106.12 g; Kw. tł. nasycone: 37.76 g; Sól: 9.08 g; : 20.78 Por; suma cukrów prostych: 25.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g;	Wartość energetyczna: 2470.09 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasycone: 26.94 g; Sól: 6.89 g; : 29.73 Por; suma cukrów prostych: 106.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g;
2024-10-19 sobota	Śniadanie	kasza manna na mleku 300 g (1, 4.) miód 25 g (7.) kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 761.67 kcal; Białko ogółem: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 140.30 g; Tłuszcz: 15.80 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 1.41 g; : 13.22 Por; suma cukrów prostych: 33.51 g; Błonnik pokarmowy: 9.09 g;	kasza manna na mleku 300 g (1, 4.) miód 25 g (7.) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 828.87 kcal; Białko ogółem: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 145.53 g; Tłuszcz: 19.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 1.43 g; : 13.89 Por; suma cukrów prostych: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 7.35 g;	szynka gotowana 60 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 412.02 kcal; Białko ogółem: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 59.57 g; Tłuszcz: 13.99 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 2.50 g; : 4.90 Por; suma cukrów prostych: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	kasza manna na mleku 300 g (1, 4.) miód 25 g (7.) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 787.47 kcal; Białko ogółem: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 145.99 g; Tłuszcz: 15.82 g; Kw. tł. nasycone: 8.88 g; Sól: 1.39 g; : 13.88 Por; suma cukrów prostych: 38.72 g; Błonnik pokarmowy: 7.95 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-19 sobota	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4.) sałata lodowa z pomidorem 80 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 315.36 kcal; Białko ogółem: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 25.73 g; Tłuszcz: 19.93 g; Kw. tł. nasycone: 7.89 g; Sól: 0.36 g; : 2.30 Por; suma cukrów prostych: 8.67 g; Błonnik pokarmowy: 3.16 g;	
	Obiad	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5.) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1038.40 kcal; Białko ogółem: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 151.56 g; Tłuszcz: 31.11 g; Kw. tł. nasycone: 6.12 g; Sól: 2.75 g; : 13.43 Por; suma cukrów prostych: 39.63 g; Błonnik pokarmowy: 17.35 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5.) makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 970.77 kcal; Białko ogółem: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 151.87 g; Tłuszcz: 24.91 g; Kw. tł. nasycone: 4.93 g; Sól: 2.29 g; : 13.43 Por; suma cukrów prostych: 37.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (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: 725.01 kcal; Białko ogółem: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 20.43 g; Kw. tł. nasycone: 5.72 g; Sól: 2.20 g; : 8.45 Por; suma cukrów prostych: 13.11 g; Błonnik pokarmowy: 13.14 g;	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5.) makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 970.77 kcal; Białko ogółem: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 151.87 g; Tłuszcz: 24.91 g; Kw. tł. nasycone: 4.93 g; Sól: 2.29 g; : 13.43 Por; suma cukrów prostych: 37.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g;

Jadłospisy z 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-19 sobota	Kolacja	blok z indyka 60 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 469.82 kcal; Białko ogółem: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 15.74 g; Kw. tł. nasycone: 7.38 g; Sól: 2.36 g; : 6.20 Por; suma cukrów prostych: 14.12 g; Błonnik pokarmowy: 7.59 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	banan i kefir 280 g (4,) 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 (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;	banan i kefir 280 g (4,) 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: 2486.29 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Węglowodany ogółem: 398.26 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasycone: 24.96 g; Sól: 6.71 g; : 36.49 Por; suma cukrów prostych: 118.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g;	Wartość energetyczna: 2549.06 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Węglowodany ogółem: 408.88 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasycone: 29.15 g; Sól: 6.48 g; : 37.73 Por; suma cukrów prostych: 122.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g;	Wartość energetyczna: 2183.22 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Węglowodany ogółem: 260.73 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasycone: 38.33 g; Sól: 8.15 g; : 22.03 Por; suma cukrów prostych: 36.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.69 g;	Wartość energetyczna: 2466.26 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 409.80 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasycone: 23.67 g; Sól: 6.40 g; : 37.71 Por; suma cukrów prostych: 123.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-20 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,_) Wskaźniki odżywcze: 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,_) Wskaźniki odżywcze: 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 Wskaźniki odżywcze: 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,_) Wskaźniki odżywcze: 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,_) brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) 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;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-20 niedziela	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) kotlet drobiowy 100 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1180.76 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 155.75 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasycone: 6.93 g; Sól: 2.70 g; : 13.67 Por; suma cukrów prostych: 42.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 70 g (1.) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 876.27 kcal; Białko ogółem: 56.29 g; Węglowodany ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 17.41 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.65 g; : 11.46 Por; suma cukrów prostych: 48.56 g; Błonnik pokarmowy: 17.48 g;	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 806.76 kcal; Białko ogółem: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 22.45 g; Kw. tł. nasycone: 2.93 g; Sól: 2.40 g; : 8.80 Por; suma cukrów prostych: 22.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 70 g (1.) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 876.27 kcal; Białko ogółem: 56.29 g; Węglowodany ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 17.41 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.65 g; : 11.46 Por; suma cukrów prostych: 48.56 g; Błonnik pokarmowy: 17.48 g;
	Kolacja	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2.) 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: 430.62 kcal; Białko ogółem: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 67.04 g; Tłuszcz: 10.68 g; Kw. tł. nasycone: 5.97 g; Sól: 2.20 g; : 6.10 Por; suma cukrów prostych: 13.02 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;	połędwica 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;	połędwica 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;	połędwica 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
2024-10-20 niedziela	PN	jabłko, jogurt, wafle ryżowe 280 g (4,_)		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;		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;
		Wskaźniki odżywcze: 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;		
		Wartość energetyczna: 2537.24 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 7.52 g; : 32.05 Por; suma cukrów prostych: 107.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.88 g;	Wartość energetyczna: 2354.42 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasycone: 31.30 g; Sól: 7.50 g; : 30.64 Por; suma cukrów prostych: 114.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g;	Wartość energetyczna: 2198.41 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Węglowodany ogółem: 256.63 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasycone: 31.99 g; Sól: 7.06 g; : 21.37 Por; suma cukrów prostych: 48.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g;
		Wartość energetyczna: 2366.92 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 7.65 g; : 30.65 Por; suma cukrów prostych: 114.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 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,