

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 60 g dynia z koperkiem 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: 600.08 kcal; Białko ogółem: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 16.59 g; Kw. tł. nasycone: 8.35 g; Sól: 2.53 g; : 8.14 Por; suma cukrów prostych: 36.64 g; Błonnik pokarmowy: 8.79 g;	Kielbasa z drobiu 70 g dynia z koperkiem 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 659.82 kcal; Białko ogółem: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 20.57 g; Kw. tł. nasycone: 10.95 g; Sól: 2.76 g; : 8.48 Por; suma cukrów prostych: 35.99 g; Błonnik pokarmowy: 6.37 g;	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 432.86 kcal; Białko ogółem: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 58.31 g; Tłuszcz: 14.43 g; Kw. tł. nasycone: 7.53 g; Sól: 2.67 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	Kielbasa z drobiu 70 g dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 621.87 kcal; Białko ogółem: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 16.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.44 g; Sól: 2.73 g; : 8.47 Por; suma cukrów prostych: 36.42 g; Błonnik pokarmowy: 6.92 g;
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4,) 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;	

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-07 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (5.) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4.) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1141.63 kcal; Białko ogółem: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 201.69 g; Tłuszcz: 26.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.45 g; Sól: 2.61 g; : 18.04 Por; suma cukrów prostych: 66.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.37 g;	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5.) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4.) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1077.93 kcal; Białko ogółem: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 193.06 g; Tłuszcz: 24.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 2.60 g; : 17.57 Por; suma cukrów prostych: 64.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g;	Barszcz czerwony VII 300 ml (5.) szynka gotowna VII 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 845.69 kcal; Białko ogółem: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 26.66 g; Kw. tł. nasycone: 5.28 g; Sól: 2.49 g; : 9.69 Por; suma cukrów prostych: 30.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g;	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5.) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4.) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1077.93 kcal; Białko ogółem: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 193.06 g; Tłuszcz: 24.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 2.60 g; : 17.57 Por; suma cukrów prostych: 64.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g;
	Kolacja	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4.) sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4.) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 678.06 kcal; Białko ogółem: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 65.43 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasycone: 7.72 g; Sól: 1.28 g; : 5.87 Por; suma cukrów prostych: 13.95 g; Błonnik pokarmowy: 7.66 g;	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4.) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4.) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 678.31 kcal; Białko ogółem: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 33.16 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 1.30 g; : 6.17 Por; suma cukrów prostych: 12.94 g; Błonnik pokarmowy: 5.08 g;	Filet wędzony z indyka 60 g sałata lodowa z papryką 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 434.52 kcal; Białko ogółem: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 48.81 g; Tłuszcz: 20.98 g; Kw. tł. nasycone: 6.73 g; Sól: 1.90 g; : 4.04 Por; suma cukrów prostych: 4.04 g; Błonnik pokarmowy: 9.15 g;	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4.) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4.) herbata z/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 640.36 kcal; Białko ogółem: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 29.47 g; Kw. tł. nasycone: 7.37 g; Sól: 1.26 g; : 6.16 Por; suma cukrów prostych: 13.37 g; Błonnik pokarmowy: 5.63 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-07 poniedziałek	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.) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 288.80 kcal; Białko ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 16.61 g; Tłuszcz: 18.61 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 0.46 g; : 1.45 Por; suma cukrów prostych: 2.79 g; Błonnik pokarmowy: 2.98 g;	koktajl truskawkowy 200 g (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: 2628.27 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Węglowodany ogółem: 390.47 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasycone: 28.74 g; Sól: 6.66 g; : 35.24 Por; suma cukrów prostych: 137.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g;	Wartość energetyczna: 2624.56 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 383.15 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasycone: 32.56 g; Sól: 6.90 g; : 35.41 Por; suma cukrów prostych: 134.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g;	Wartość energetyczna: 2307.17 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Węglowodany ogółem: 267.44 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tł. nasycone: 35.83 g; Sól: 7.88 g; : 22.27 Por; suma cukrów prostych: 52.29 g; Błonnik pokarmowy: 46.49 g;
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g (4.) melon 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 739.76 kcal; Białko ogółem: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 133.70 g; Tłuszcz: 16.44 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 1.34 g; : 12.35 Por; suma cukrów prostych: 48.17 g; Błonnik pokarmowy: 10.19 g;	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g (4.) melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 787.61 kcal; Białko ogółem: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 20.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 1.36 g; : 12.69 Por; suma cukrów prostych: 47.52 g; Błonnik pokarmowy: 7.77 g;	ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml poledwica sopocka 60 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 390.07 kcal; Białko ogółem: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 52.06 g; Tłuszcz: 13.18 g; Kw. tł. nasycone: 7.25 g; Sól: 3.74 g; : 4.32 Por; suma cukrów prostych: 2.49 g; Błonnik pokarmowy: 8.89 g;
		dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g (4.) melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 749.66 kcal; Białko ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 16.37 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 1.32 g; : 12.68 Por; suma cukrów prostych: 47.95 g; Błonnik pokarmowy: 8.32 g;	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g (4.) melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 749.66 kcal; Białko ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 16.37 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 1.32 g; : 12.68 Por; suma cukrów prostych: 47.95 g; Błonnik pokarmowy: 8.32 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-08 wtorek	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: 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;	
	Obiad	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2, 4,) kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1076.31 kcal; Białko ogółem: 55.32 g; Węglowodany ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasycone: 10.86 g; Sól: 2.85 g; : 10.37 Por; suma cukrów prostych: 39.33 g; Błonnik pokarmowy: 13.73 g;	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1009.46 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Węglowodany ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 34.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 2.99 g; : 10.97 Por; suma cukrów prostych: 45.03 g; Błonnik pokarmowy: 18.03 g;	rosół z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2, 4,) kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 949.21 kcal; Białko ogółem: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 2.83 g; : 8.51 Por; suma cukrów prostych: 20.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.63 g;	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot jabłkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1009.46 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Węglowodany ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 34.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 2.99 g; : 10.97 Por; suma cukrów prostych: 45.03 g; Błonnik pokarmowy: 18.03 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-08 wtorek	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (<u>1, 4,</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 486.15 kcal; Białko ogółem: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 14.43 g; Kw. tł. nasycone: 7.86 g; Sól: 1.13 g; : 6.13 Por; suma cukrów prostych: 17.59 g; Błonnik pokarmowy: 6.54 g;	twarożek z zieleniną 90 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (<u>4,</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 534.53 kcal; Białko ogółem: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 18.04 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 1.15 g; : 6.47 Por; suma cukrów prostych: 16.91 g; Błonnik pokarmowy: 4.20 g;	twarożek z zieleniną 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (<u>1, 4,</u>) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 442.72 kcal; Białko ogółem: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 57.40 g; Tłuszcz: 15.18 g; Kw. tł. nasycone: 8.84 g; Sól: 1.19 g; : 4.83 Por; suma cukrów prostych: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 9.76 g;	twarożek z zieleniną 90 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (<u>4,</u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 496.58 kcal; Białko ogółem: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 14.34 g; Kw. tł. nasycone: 7.86 g; Sól: 1.11 g; : 6.46 Por; suma cukrów prostych: 17.34 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (<u>4,</u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 217.50 kcal; Białko ogółem: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 37.46 g; Tłuszcz: 4.58 g; Kw. tł. nasycone: 2.23 g; Sól: 0.24 g; : 3.23 Por; suma cukrów prostych: 21.35 g; Błonnik pokarmowy: 4.94 g;	jajko gotowane 60 g (<u>2,</u>) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (<u>4,</u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 277.45 kcal; Białko ogółem: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 13.96 g; Tłuszcz: 18.49 g; Kw. tł. nasycone: 8.55 g; Sól: 0.46 g; : 1.24 Por; suma cukrów prostych: 0.99 g; Błonnik pokarmowy: 2.11 g;	koktajl porzeczkowy 200 g (<u>4,</u>) 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: 2519.72 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasycone: 29.19 g; Sól: 5.57 g; : 32.08 Por; suma cukrów prostych: 126.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;	Wartość energetyczna: 2549.10 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasycone: 33.95 g; Sól: 5.74 g; : 33.36 Por; suma cukrów prostych: 130.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g;	Wartość energetyczna: 2313.25 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Węglowodany ogółem: 251.90 g; Tłuszcz: 99.11 g; Kw. tł. nasycone: 42.27 g; Sól: 8.61 g; : 21.25 Por; suma cukrów prostych: 41.13 g; Błonnik pokarmowy: 40.97 g;	Wartość energetyczna: 2473.20 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 5.67 g; : 33.34 Por; suma cukrów prostych: 131.67 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-09 środa	Śniadanie	schab pieczony 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 587.00 kcal; Białko ogółem: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 15.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.51 g; Sól: 1.28 g; : 7.59 Por; suma cukrów prostych: 35.66 g; Błonnik pokarmowy: 6.67 g;	schab pieczony 60 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 Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 692.51 kcal; Białko ogółem: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 19.81 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 1.58 g; : 8.88 Por; suma cukrów prostych: 40.88 g; Błonnik pokarmowy: 6.01 g;	schab pieczony 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 467.62 kcal; Białko ogółem: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 15.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.17 g; Sól: 1.28 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	schab pieczony 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 627.00 kcal; Białko ogółem: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 15.30 g; Kw. tł. nasycone: 8.44 g; Sól: 1.45 g; : 8.44 Por; suma cukrów prostych: 41.21 g; Błonnik pokarmowy: 6.27 g;
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 279.80 kcal; Białko ogółem: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 34.96 g; Tłuszcz: 11.76 g; Kw. tł. nasycone: 7.33 g; Sól: 0.54 g; : 3.00 Por; suma cukrów prostych: 16.84 g; Błonnik pokarmowy: 4.28 g;	

2024-10-09 środa

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml (5,_) łazanki z kapustą białą 250 g (1,5,6,13,_) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1039.63 kcal; Białko ogółem: 43.18 g; Węglowodany ogółem: 156.26 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasycone: 7.00 g; Sól: 4.37 g; : 13.61 Por; suma cukrów prostych: 55.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,_) Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 908.91 kcal; Białko ogółem: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 139.20 g; Tłuszcz: 25.06 g; Kw. tł. nasycone: 6.92 g; Sól: 2.32 g; : 12.09 Por; suma cukrów prostych: 54.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g;	kalafiorowa C6 300 ml (5,_) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4,_) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (4,_) kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 863.71 kcal; Białko ogółem: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 28.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 2.41 g; : 9.55 Por; suma cukrów prostych: 26.81 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,_) Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 908.91 kcal; Białko ogółem: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 139.20 g; Tłuszcz: 25.06 g; Kw. tł. nasycone: 6.92 g; Sól: 2.32 g; : 12.09 Por; suma cukrów prostych: 54.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g;
	sałatka jarzynowa diety 150 g (2,4,5,_) szynka z indyka 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 634.85 kcal; Białko ogółem: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 25.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.97 g; Sól: 2.16 g; : 7.42 Por; suma cukrów prostych: 18.58 g; Błonnik pokarmowy: 8.74 g;	sałatka jarzynowa diety 130 g (2,4,5,_) szynka z indyka 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 640.32 kcal; Białko ogółem: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 26.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 2.12 g; : 7.42 Por; suma cukrów prostych: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 6.00 g;	szynka 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;	sałatka jarzynowa diety 150 g (2,4,5,_) szynka z indyka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 652.15 kcal; Białko ogółem: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 25.35 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.30 g; : 7.72 Por; suma cukrów prostych: 18.39 g; Błonnik pokarmowy: 7.04 g;
Kolacja				

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-09 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;		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) twarożek 80 g marchew súpki 100 g Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 265.40 kcal; Białko ogółem: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 23.07 g; Tłuszcz: 12.57 g; Kw. tł. nasycone: 7.79 g; Sól: 0.39 g; : 1.87 Por; suma cukrów prostych: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 4.58 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: 2508.73 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 8.05 g; : 32.65 Por; suma cukrów prostych: 137.02 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g;	Wartość energetyczna: 2488.99 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasycone: 31.49 g; Sól: 6.25 g; : 32.42 Por; suma cukrów prostych: 139.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g;	Wartość energetyczna: 2275.95 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasycone: 39.64 g; Sól: 6.73 g; : 24.29 Por; suma cukrów prostych: 64.28 g; Błonnik pokarmowy: 50.81 g;	Wartość energetyczna: 2435.31 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Węglowodany ogółem: 355.38 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasycone: 26.79 g; Sól: 6.31 g; : 32.28 Por; suma cukrów prostych: 140.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g;
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	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.) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 487.82 kcal; Białko ogółem: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 2.21 g; : 6.57 Por; suma cukrów prostych: 13.61 g; Błonnik pokarmowy: 4.15 g;	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2.) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 399.82 kcal; Białko ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 12.53 g; Kw. tł. nasycone: 7.05 g; Sól: 2.25 g; : 4.74 Por; suma cukrów prostych: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2.) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 446.42 kcal; Białko ogółem: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 10.70 g; Kw. tł. nasycone: 5.99 g; Sól: 2.17 g; : 6.56 Por; suma cukrów prostych: 14.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.75 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-10 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	pomidorowa z makaronem 300 ml (5.) kotlet mielony 130 g (1, 2.) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5.) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1213.01 kcal; Białko ogółem: 53.52 g; Węglowodany ogółem: 162.19 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasycone: 11.97 g; Sól: 3.29 g; : 13.83 Por; suma cukrów prostych: 53.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g;	pomidorowa z makaronem 300 ml (5.) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2.) sos szpinakowy 70 g (1.) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5.)) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1064.52 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 145.31 g; Tłuszcz: 36.11 g; Kw. tł. nasycone: 14.04 g; Sól: 2.98 g; : 12.34 Por; suma cukrów prostych: 51.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g;	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5.) szynka gotowna VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5.) kompot b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 856.63 kcal; Białko ogółem: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 24.55 g; Kw. tł. nasycone: 7.11 g; Sól: 2.80 g; : 9.60 Por; suma cukrów prostych: 30.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g;	pomidorowa z makaronem 300 ml (5.) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2.) sos szpinakowy 70 g (1.) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5.)) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1064.52 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 145.31 g; Tłuszcz: 36.11 g; Kw. tł. nasycone: 14.04 g; Sól: 2.98 g; : 12.34 Por; suma cukrów prostych: 51.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-10 czwartek	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g (<u>2, 4, </u>) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (<u>1, 4, </u>) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 727.85 kcal; Białko ogółem: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 1.94 g; : 6.25 Por; suma cukrów prostych: 12.74 g; Błonnik pokarmowy: 6.74 g;	Pasta jajeczna 120 g (<u>2, 4, </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: 851.21 kcal; Białko ogółem: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasycone: 16.48 g; Sól: 2.12 g; : 6.67 Por; suma cukrów prostych: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 4.10 g;	jajko gotowane 120 g (<u>2, </u>) 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: 621.27 kcal; Białko ogółem: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 57.28 g; Tłuszcz: 31.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 1.87 g; : 4.83 Por; suma cukrów prostych: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.29 g;	Pasta jajeczna 120 g (<u>2, 4, </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: 809.81 kcal; Białko ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.74 g; Sól: 2.08 g; : 6.66 Por; suma cukrów prostych: 12.58 g; Błonnik pokarmowy: 4.70 g;
	PN	Babka kakakowa 50 g (<u>1, 2, </u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 230.85 kcal; Białko ogółem: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 27.55 g; Tłuszcz: 10.84 g; Kw. tł. nasycone: 3.79 g; Sól: 0.22 g; : 2.71 Por; suma cukrów prostych: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 0.73 g;	jogurt naturalny 150 g (<u>4, </u>) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (<u>4, </u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 283.60 kcal; Białko ogółem: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 25.37 g; Tłuszcz: 16.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.69 g; Sól: 0.36 g; : 2.29 Por; suma cukrów prostych: 9.75 g; Błonnik pokarmowy: 2.28 g;	Babka kakakowa 50 g (<u>1, 2, </u>) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 230.85 kcal; Białko ogółem: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 27.55 g; Tłuszcz: 10.84 g; Kw. tł. nasycone: 3.79 g; Sól: 0.22 g; : 2.71 Por; suma cukrów prostych: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 0.73 g;	
		Wartość energetyczna: 2602.33 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; Tłuszcz: 103.29 g; Kw. tł. nasycone: 34.15 g; Sól: 7.65 g; : 28.89 Por; suma cukrów prostych: 89.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.11 g;	Wartość energetyczna: 2634.40 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; Tłuszcz: 108.55 g; Kw. tł. nasycone: 43.04 g; Sól: 7.53 g; : 28.29 Por; suma cukrów prostych: 87.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g;	Wartość energetyczna: 2402.13 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; Tłuszcz: 99.44 g; Kw. tł. nasycone: 40.73 g; Sól: 8.36 g; : 23.60 Por; suma cukrów prostych: 55.70 g; Błonnik pokarmowy: 49.73 g;	Wartość energetyczna: 2551.60 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; Tłuszcz: 100.49 g; Kw. tł. nasycone: 37.56 g; Sól: 7.45 g; : 28.27 Por; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-11 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (4.) 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: 566.15 kcal; Białko ogółem: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 23.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.10 g; Sól: 4.23 g; : 6.00 Por; suma cukrów prostych: 11.58 g; Błonnik pokarmowy: 6.09 g;	schab pieczony 60 g 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: 549.89 kcal; Białko ogółem: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 17.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 1.25 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	schab pieczony 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4.) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 447.62 kcal; Białko ogółem: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 56.03 g; Tłuszcz: 14.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.10 g; Sól: 3.03 g; : 4.64 Por; suma cukrów prostych: 2.71 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 g;	schab pieczony 60 g 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: 508.49 kcal; Białko ogółem: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 13.91 g; Kw. tł. nasycone: 7.06 g; Sól: 1.21 g; : 6.52 Por; suma cukrów prostych: 14.53 g; Błonnik pokarmowy: 4.87 g;
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4.) cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 248.07 kcal; Białko ogółem: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 24.90 g; Tłuszcz: 12.74 g; Kw. tł. nasycone: 7.37 g; Sól: 0.35 g; : 2.21 Por; suma cukrów prostych: 9.74 g; Błonnik pokarmowy: 2.30 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-11 piątek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) ryba po grecku 250 g (1, 5,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1060.36 kcal; Białko ogółem: 46.02 g; Węglowodany ogółem: 164.05 g; Tłuszcz: 29.62 g; Kw. tł. nasycone: 2.91 g; Sól: 3.00 g; : 14.10 Por; suma cukrów prostych: 44.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g;	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g jarzynka po grecku gotowana 180 g (5,) kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1054.16 kcal; Białko ogółem: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 38.19 g; Kw. tł. nasycone: 3.72 g; Sól: 2.93 g; : 12.08 Por; suma cukrów prostych: 46.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.65 g;	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej 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 (1, 5,) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g jarzynka po grecku gotowana 180 g (5,) kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1054.16 kcal; Białko ogółem: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 38.19 g; Kw. tł. nasycone: 3.72 g; Sól: 2.93 g; : 12.08 Por; suma cukrów prostych: 46.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.65 g;
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 564.01 kcal; Białko ogółem: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 19.13 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 1.24 g; : 6.79 Por; suma cukrów prostych: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 7.54 g;	twarożek z zieleniną 100 g Pestki słonecznika 10 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 630.14 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 23.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 1.27 g; : 7.20 Por; suma cukrów prostych: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 4.99 g;	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 420.97 kcal; Białko ogółem: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 58.30 g; Tłuszcz: 14.07 g; Kw. tł. nasycone: 7.44 g; Sól: 2.46 g; : 4.84 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	twarożek z zieleniną 100 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 588.74 kcal; Białko ogółem: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 19.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.09 g; Sól: 1.23 g; : 7.19 Por; suma cukrów prostych: 17.50 g; Błonnik pokarmowy: 5.59 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-11 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;		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 239.88 kcal; Białko ogółem: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 22.44 g; Tłuszcz: 11.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.22 g; Sól: 0.38 g; : 1.80 Por; suma cukrów prostych: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 4.64 g;	koktajl 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: 2408.02 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasycone: 28.06 g; Sól: 8.71 g; : 30.12 Por; suma cukrów prostych: 95.22 g; Błonnik pokarmowy: 42.35 g;	Wartość energetyczna: 2451.69 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasycone: 27.59 g; Sól: 5.69 g; : 29.03 Por; suma cukrów prostych: 98.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g;	Wartość energetyczna: 2195.83 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Węglowodany ogółem: 258.89 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasycone: 33.49 g; Sól: 9.73 g; : 21.80 Por; suma cukrów prostych: 36.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.21 g;	Wartość energetyczna: 2368.89 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasycone: 22.11 g; Sól: 5.61 g; : 29.01 Por; suma cukrów prostych: 99.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g;
2024-10-12 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7.) kasza manna na mleku 300 g (1, 4.) Gruszka 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 762.01 kcal; Białko ogółem: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 143.52 g; Tłuszcz: 14.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.40 g; Sól: 1.32 g; : 13.41 Por; suma cukrów prostych: 39.14 g; Błonnik pokarmowy: 9.68 g;	kasza manna na mleku 300 g (1, 4.) miód 25 g (7.) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4.) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 724.76 kcal; Białko ogółem: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 18.70 g; Kw. tł. nasycone: 10.91 g; Sól: 1.34 g; : 11.62 Por; suma cukrów prostych: 37.73 g; Błonnik pokarmowy: 7.11 g;	szynka gotowana 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: 427.02 kcal; Białko ogółem: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 62.47 g; Tłuszcz: 13.99 g; Kw. tł. nasycone: 7.74 g; Sól: 2.54 g; : 5.00 Por; suma cukrów prostych: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g;	miód 25 g (7.) kasza manna na mleku 300 g (1, 4.) 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
2024-10-12 sobota	II ŚN			seler naciowy 0,1 szt twarożek z zieleniną 60 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4.) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 214.03 kcal; Białko ogółem: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 15.30 g; Tłuszcz: 11.52 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 0.23 g; : 1.37 Por; suma cukrów prostych: 2.25 g; Błonnik pokarmowy: 1.81 g;	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) leczo I 200 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1098.13 kcal; Białko ogółem: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasycone: 7.90 g; Sól: 4.14 g; : 12.63 Por; suma cukrów prostych: 39.38 g; Błonnik pokarmowy: 15.22 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1013.13 kcal; Białko ogółem: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 136.20 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kw. tł. nasycone: 4.79 g; Sól: 2.22 g; : 12.29 Por; suma cukrów prostych: 36.02 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g;	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5.) filet drobiowy z cukinią VII 250 g ryż na sypko VII 100 g (1.) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 912.23 kcal; Białko ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 34.83 g; Kw. tł. nasycone: 2.96 g; Sól: 2.23 g; : 9.36 Por; suma cukrów prostych: 21.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g;	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5.) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1013.13 kcal; Białko ogółem: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 136.20 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kw. tł. nasycone: 4.79 g; Sól: 2.22 g; : 12.29 Por; suma cukrów prostych: 36.02 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-12 sobota	Kolacja	Filet wędzony z indyka 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 416.56 kcal; Białko ogółem: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 10.50 g; Kw. tł. nasycone: 5.69 g; Sól: 1.95 g; : 5.99 Por; suma cukrów prostych: 16.06 g; Błonnik pokarmowy: 7.13 g;	Filet wędzony z indyka 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 462.41 kcal; Białko ogółem: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 13.82 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 2.12 g; : 6.33 Por; suma cukrów prostych: 15.31 g; Błonnik pokarmowy: 5.91 g;	Filet wędzony z indyka 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: 394.42 kcal; Białko ogółem: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 57.09 g; Tłuszcz: 12.77 g; Kw. tł. nasycone: 7.18 g; Sól: 2.11 g; : 4.74 Por; suma cukrów prostych: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 9.66 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	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,) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 333.60 kcal; Białko ogółem: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 16.67 g; Tłuszcz: 23.55 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 0.47 g; : 1.49 Por; suma cukrów prostych: 3.45 g; Błonnik pokarmowy: 2.28 g;	banan i kefir 280 g (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: 2493.10 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Węglowodany ogółem: 387.88 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasycone: 24.51 g; Sól: 7.60 g; : 35.68 Por; suma cukrów prostych: 125.82 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;	Wartość energetyczna: 2416.70 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasycone: 26.36 g; Sól: 5.86 g; : 33.88 Por; suma cukrów prostych: 120.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g;	Wartość energetyczna: 2281.31 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Węglowodany ogółem: 267.70 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasycone: 33.98 g; Sól: 7.59 g; : 21.95 Por; suma cukrów prostych: 36.90 g; Błonnik pokarmowy: 48.60 g;	Wartość energetyczna: 2458.02 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 389.53 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasycone: 22.31 g; Sól: 5.83 g; : 36.37 Por; suma cukrów prostych: 120.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	szynka gotowana 60 g Pomidor 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: 595.49 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 16.69 g; Kw. tł. nasycone: 9.41 g; Sól: 2.69 g; : 8.40 Por; suma cukrów prostych: 34.10 g; Błonnik pokarmowy: 6.96 g;	szynka gotowana 60 g Pomidor 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: 647.69 kcal; Białko ogółem: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 20.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.15 g; Sól: 2.71 g; : 8.77 Por; suma cukrów prostych: 33.39 g; Błonnik pokarmowy: 4.32 g;	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 409.02 kcal; Białko ogółem: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 59.07 g; Tłuszcz: 13.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 2.51 g; : 4.90 Por; suma cukrów prostych: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 10.36 g;	szynka gotowana 60 g Pomidor 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: 647.69 kcal; Białko ogółem: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 20.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.15 g; Sól: 2.71 g; : 8.77 Por; suma cukrów prostych: 33.39 g; Błonnik pokarmowy: 4.32 g;
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) kalafior VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 342.80 kcal; Białko ogółem: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 27.46 g; Tłuszcz: 21.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 0.42 g; : 2.25 Por; suma cukrów prostych: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 4.28 g;	

2024-10-13 niedziela

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-13 niedziela	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5,_) kotlet schabowy 150 g (1,2,_) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 1341.31 kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 179.41 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasycone: 9.70 g; Sól: 3.17 g; : 15.89 Por; suma cukrów prostych: 49.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) schab w sosie potrawkowym 150 g (1,4,_) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,_) kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 922.81 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 142.79 g; Tłuszcz: 20.43 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 2.66 g; : 12.47 Por; suma cukrów prostych: 49.92 g; Błonnik pokarmowy: 18.27 g;	Jarzynowa VII 300 ml (5,_) schab gotowany 150 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 890.37 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Węglowodany ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 25.38 g; Kw. tł. nasycone: 6.39 g; Sól: 3.08 g; : 8.61 Por; suma cukrów prostych: 19.87 g; Błonnik pokarmowy: 15.85 g;	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) schab w sosie potrawkowym 150 g (1,4,_) buraczki z jogurtem 180 g (4,_) Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 922.81 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 142.79 g; Tłuszcz: 20.43 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 2.66 g; : 12.47 Por; suma cukrów prostych: 49.92 g; Błonnik pokarmowy: 18.27 g;
	Kolacja	połędwica drobiowa 60 g (6,13,SO2,_) papryka zielona 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;	połędwica drobiowa 80 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: 518.49 kcal; Białko ogółem: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 15.90 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.55 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;	połędwica drobiowa 80 g (6,13,SO2,_) papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml Wskaźniki odżywcze: Wartość energetyczna: 436.22 kcal; Białko ogółem: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 13.17 g; Kw. tł. nasycone: 7.18 g; Sól: 2.58 g; : 5.04 Por; suma cukrów prostych: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 11.16 g;	połędwica drobiowa 80 g (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: 518.49 kcal; Białko ogółem: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 15.90 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.55 g; : 6.53 Por; suma cukrów prostych: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.27 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-13 niedziela	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (<u>4.</u>)			jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (<u>4.</u>)
		<u>Wskaźniki odżywcze:</u> 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;			<u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 238.20 kcal; Białko ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 44.27 g; Tłuszcz: 3.92 g; Kw. tł. nasycone: 1.93 g; Sól: 0.25 g; : 3.98 Por; suma cukrów prostych: 21.73 g; Błonnik pokarmowy: 4.00 g;
	twarożek 100 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i salata zielona 40 g (<u>4.</u>)				
	<u>Wskaźniki odżywcze:</u> Wartość energetyczna: 270.80 kcal; Białko ogółem: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 17.01 g; Tłuszcz: 13.41 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 1.96 g; : 1.55 Por; suma cukrów prostych: 3.39 g; Błonnik pokarmowy: 1.48 g;				
	Wartość energetyczna: 2623.62 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Węglowodany ogółem: 384.80 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasycone: 27.08 g; Sól: 8.28 g; : 34.67 Por; suma cukrów prostych: 121.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.69 g;		Wartość energetyczna: 2327.19 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasycone: 31.55 g; Sól: 8.17 g; : 31.75 Por; suma cukrów prostych: 119.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g;	Wartość energetyczna: 2349.22 kcal; Białko ogółem: 145.67 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasycone: 37.66 g; Sól: 10.55 g; : 22.34 Por; suma cukrów prostych: 45.72 g; Błonnik pokarmowy: 43.12 g;	Wartość energetyczna: 2327.19 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasycone: 31.55 g; Sól: 8.17 g; : 31.75 Por; suma cukrów prostych: 119.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 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,