

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-10-28 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	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	Kielbasa z drobiu 55 g Pomidor 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)	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
	II ŚN			pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_) fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g (4,_) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4,_) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) szynka gotowna VII 100 g makaron ciemny 100 g (1,2,_) surówka z porów 180 g (2,4,_) kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (5,_) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4,_) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c 250 ml	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c 250 ml	ryba gotowana 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	pasta z ryby i jarzyn 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)		papryka żółta 100 g jogurt naturalny 150 g (4,_) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 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;

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-10-29 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	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	poledwica sopočka 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	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
	II ŚN			twarożek z zieleniną 80 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Dyniowa ze słonecznikiem 300 ml (5,_) filet z indyka w sosie pieczarkowym 160 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	dyniowa ze słonecznikiem diety 300 ml (4,5,_) filet z indyka gotowany 100 g sos koperkowy 80 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5,_) filet z indyka gotowany 100 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	dyniowa ze słonecznikiem diety 300 ml (4,5,_) filet z indyka gotowany 100 g sos koperkowy 80 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml
	Kolacja	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1,2,4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1,2,4,_)
		Wartość energetyczna: 2374.82 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasycone: 24.98 g; Sól: 9.08 g; : 31.60 Por; suma cukrów prostych: 126.87 g; Błonnik pokarmowy: 46.82 g;	Wartość energetyczna: 2481.24 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasycone: 30.55 g; Sól: 7.41 g; : 32.33 Por; suma cukrów prostych: 124.66 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g;	Wartość energetyczna: 2135.00 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Węglowodany ogółem: 260.73 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasycone: 34.78 g; Sól: 7.97 g; : 21.84 Por; suma cukrów prostych: 31.56 g; Błonnik pokarmowy: 43.85 g;	Wartość energetyczna: 2398.44 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Węglowodany ogółem: 363.87 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasycone: 25.07 g; Sól: 7.33 g; : 32.31 Por; suma cukrów prostych: 125.60 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g;

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-30 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4)	ogonówka 50 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 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4) herbata b/c 200 ml	ogonówka 50 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
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4) marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5) gołąbki w sosie pomidorowym I 300 g (1) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2) sos koperkowy 70 g (1) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Pieczarkowa C6 300 ml (5) filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 250 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4) kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2) sos koperkowy 70 g (1) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4) kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	sałatka makaronowa diety 210 g (2, 4) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka makaronowa diety 210 g (2, 4) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4) herbata b/c 200 ml	sałatka makaronowa diety 210 g (2, 4) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4)		blok z indyka 70 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	koktajl truskawkowy 200 g (4)
		Wartość energetyczna: 2576.12 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasycone: 31.53 g; Sól: 5.52 g; : 35.18 Por; suma cukrów prostych: 139.50 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g;	Wartość energetyczna: 2517.61 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasycone: 36.99 g; Sól: 6.63 g; : 32.04 Por; suma cukrów prostych: 120.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 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: 2496.83 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasycone: 32.93 g; Sól: 6.74 g; : 32.90 Por; suma cukrów prostych: 121.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g;

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,)	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,)	kielbasa krakowska 80 g brokuły VII 150 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	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,)
	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	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	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	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	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
	Kolacja	pasta warzywna 90 g (5,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	pasta warzywna 90 g (5,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 50 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	pasta warzywna 90 g (5,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4,)		Pomidor 100 g jajko gotowane 60 g (2,) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl z jabłkiem 200 g (4,)
	Wartość energetyczna: 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 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-11-01 piątek	Śniadanie	ser żółty 33 g (4,_) cukinia z koperkiem 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	poledwica sopocka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml poledwica sopocka 60 g	cukinia z koperkiem 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 poledwica sopocka 60 g
	II ŚN			twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,_) Kotlet rybny 120 g (1, 2,_) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,_) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,_) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,_) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	jajko gotowane 120 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)		jajko gotowane 120 g (2,_) sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
	Wartość energetyczna: 2562.81 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; Tłuszcz: 93.26 g; Kw. tł. nasycone: 29.72 g; Sól: 7.91 g; : 30.17 Por; suma cukrów prostych: 108.29 g; Błonnik pokarmowy: 39.21 g;	Wartość energetyczna: 2539.12 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasycone: 32.04 g; Sól: 6.97 g; : 29.61 Por; suma cukrów prostych: 105.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 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: 2456.32 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasycone: 26.56 g; Sól: 6.89 g; : 29.59 Por; suma cukrów prostych: 106.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g;	

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-11-02 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	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	szynka gotowana 60 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	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
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) sałata lodowa z pomidorem 80 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,_) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,_) makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,_) szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 100 g (1,2,_) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,_) makaron z sosem mięsnym diety 250 g jarzynka gotowana 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	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	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	blok z indyka 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	banan i kefir 280 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 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;

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,)	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,)	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	poledwica sopocka 80 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,)
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	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	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	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	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
	Kolacja	poledwica 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	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)		twarożek 80 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)
	Wartość energetyczna: 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. czekoladopodobne,
- 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,