

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-11-18 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	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	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	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
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4, ) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (5, ) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, ) Marchewka z jabłkiem 160 g kompot z/c 200 ml	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	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	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
	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	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	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	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
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4, )		jajko gotowane 60 g (2, ) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	koktajl truskawkowy 200 g (4, )
		Wartość energetyczna: 2628.63 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasycone: 28.71 g; Sól: 6.64 g; : 35.32 Por; suma cukrów prostych: 138.16 g; Błonnik pokarmowy: 41.02 g;	Wartość energetyczna: 2641.06 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.57 g; Sól: 6.90 g; : 35.71 Por; suma cukrów prostych: 136.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 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;	Wartość energetyczna: 2565.16 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasycone: 27.54 g; Sól: 6.83 g; : 35.69 Por; suma cukrów prostych: 137.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g;

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-11-19 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	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	ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml poledwica sopocka 60 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
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	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	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	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	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
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 90 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 90 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
		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;

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-11-20 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	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	schab pieczony 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	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
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4, ) buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	
	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	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	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	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
	Kolacja	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	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	szynka z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	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
	PN	koktajl bananowy 200 g (4, )		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, ) twarożek 80 g marchew słupki 100 g	koktajl bananowy 200 g (4, )
		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;

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-11-21 czwartek	Sniadanie	Kurczak w maselku 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kurczak w maselku 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kurczak w maselku 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	Kurczak w maselku 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	pomidorowa z makaronem 300 ml (5,_) kotlet mielony 130 g (1,2,_) Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot z/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 300 ml (5,_) pulpet gotowany diety 90 g (1,2,_) sos szpinakowy 70 g (1,_) Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot z/c 200 ml	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1,2,5,_) szynka gotowana VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,_) kompot b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 300 ml (5,_) pulpet gotowany diety 90 g (1,2,_) sos szpinakowy 70 g (1,_) Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna 90 g (2,4,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 90 g (2,4,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 120 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)		jogurt naturalny 150 g (4,_) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl z jabłkiem 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2490.90 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasycone: 30.44 g; Sól: 7.22 g; : 28.46 Por; suma cukrów prostych: 82.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g;	Wartość energetyczna: 2502.90 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; Tłuszcz: 99.78 g; Kw. tł. nasycone: 37.70 g; Sól: 6.94 g; : 27.53 Por; suma cukrów prostych: 81.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g;	Wartość energetyczna: 2273.03 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Węglowodany ogółem: 271.57 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasycone: 39.70 g; Sól: 8.21 g; : 22.89 Por; suma cukrów prostych: 48.84 g; Błonnik pokarmowy: 45.34 g;	Wartość energetyczna: 2486.69 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; Tłuszcz: 95.61 g; Kw. tł. nasycone: 33.59 g; Sól: 7.04 g; : 27.97 Por; suma cukrów prostych: 82.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-11-22 piątek	Sniadanie	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	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	schab pieczony 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	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
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) 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,_) ryba po grecku 250 g (1,5,_) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	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	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	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
	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	twarożek z zielenią 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	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	twarożek z zielenią 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
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
		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;

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-11-23 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	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	szynka gotowana 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	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
	II ŚN			seler naciowy 0,1 szt twarożek z zieleniną 60 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) leczo I 200 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml	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	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml
	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	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	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	Filet wędzony z indyka 60 g marchew mini 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,_) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	banan i kefir 280 g (4,_)
		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: 2489.80 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 383.18 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasycone: 26.36 g; Sól: 5.86 g; : 35.72 Por; suma cukrów prostych: 120.76 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: 2469.02 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 393.23 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasycone: 22.30 g; Sól: 5.97 g; : 36.57 Por; suma cukrów prostych: 121.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g;

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-11-24 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,_)	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,_)	szynka gotowana 60 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 diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,_)
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) kafałor VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	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	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	Jarzynowa VII 300 ml (5,_) schab gotowany 150 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	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
	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	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	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	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
	PN	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)		twarożek 100 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)
		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. 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,