

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-23 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	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,_) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,_) kasza jęczmienna 200 g (1,_) kompot z/c 200 ml surówka z kapusty pekińskiej 180 g	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,_) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,_) kasza jęczmienna 200 g (1,_) surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5,_) szynka gotowana VII 100 g kasza gryczana 130 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,_) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,_) kasza jęczmienna 200 g (1,_) surówka z pekińskiej diety 180 g 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: 2375.96 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasycone: 26.20 g; Sól: 6.59 g; : 29.07 Por; suma cukrów prostych: 107.83 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g;	Wartość energetyczna: 2481.49 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasycone: 31.07 g; Sól: 6.61 g; : 29.48 Por; suma cukrów prostych: 107.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g;	Wartość energetyczna: 2346.38 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasycone: 35.01 g; Sól: 7.64 g; : 22.86 Por; suma cukrów prostych: 39.60 g; Błonnik pokarmowy: 47.11 g;	Wartość energetyczna: 2429.70 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasycone: 26.30 g; Sól: 6.62 g; : 29.89 Por; suma cukrów prostych: 108.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g;

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-24 wtorek	Sniadanie	twarożek ze szczypiorkiem 100 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	twarożek z zielenią 80 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 80 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	twarożek z zielenią 100 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4, )	
	Obiad	Grysikowa z zielenią 300 ml (1, 5, ) Ryż zapiekany z jabłkiem 350 g Sos waniliowy 70 g (4, ) kompot b/c 250 ml	Grysikowa z zielenią 350 ml (1, 5, ) Ryż zapiekany z jabłkiem 250 g Sos waniliowy 70 g (4, ) kompot b/c 250 ml	Grysikowa z zielenią 300 ml (1, 5, ) filet z drobiu gotowany 70 g ryż na sypko VII 100 g (1, ) surówka z selera 180 g (4, 5, ) kompot b/c 250 ml	Grysikowa z zielenią 300 ml (1, 5, ) Ryż zapiekany z jabłkiem 350 g Sos waniliowy 70 g (4, ) kompot b/c 250 ml
	Kolacja	barszcz czerwony czysty 250 ml (5, ) ryba po grecku 270 g (1, 5, ) Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml kompot z suszu 200 g (5, 6, )	barszcz czerwony czysty 250 ml (5, ) ryba gotowana 100 g jarzynka po grecku gotowana 120 g (5, ) chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml kompot z suszu 200 g (5, 6, )	barszcz czerwony czysty 250 ml (5, ) ryba gotowana 70 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	barszcz czerwony czysty 250 ml (5, ) ryba gotowana 100 g jarzynka po grecku gotowana 120 g (5, ) chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml kompot z suszu 200 g (5, 6, )
	PN	czokolada+mandarynka 150 g (10, 13, może zawierać: 4, 12, 14, ) jogurt naturalny 150 g (4, )		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, ) marchew słupki 100 g jogurt naturalny 150 g (4, )	czokolada+mandarynka 150 g (10, 13, może zawierać: 4, 12, 14, ) jogurt naturalny 150 g (4, )
		Wartość energetyczna: 2687.22 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasycone: 28.94 g; Sól: 5.35 g; : 36.00 Por; suma cukrów prostych: 139.13 g; Błonnik pokarmowy: 46.73 g;	Wartość energetyczna: 2587.59 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kw. tł. nasycone: 32.45 g; Sól: 5.84 g; : 33.37 Por; suma cukrów prostych: 138.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.77 g;	Wartość energetyczna: 2372.43 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasycone: 35.31 g; Sól: 7.24 g; : 22.88 Por; suma cukrów prostych: 54.68 g; Błonnik pokarmowy: 55.12 g;	Wartość energetyczna: 2707.44 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasycone: 29.04 g; Sól: 5.49 g; : 36.09 Por; suma cukrów prostych: 148.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g;

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-12-25 środa	Śniadanie	ogonówka 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, 5) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml pomarańcza 70 g	ogonówka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml jabłko 150 g	ogonówka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, 5) herbata b/c 200 ml	ogonówka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml jabłko 150 g
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4) sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5) filet z indyka w sosie pieczarkowym 160 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5) filet z indyka gotowany 100 g sos szpinakowy 70 g (1) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5) filet z indyka gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5) filet z indyka gotowany 100 g sos szpinakowy 70 g (1) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pieczeń wieprzowa 60 g sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5) Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, 5) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 60 g sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5) chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 60 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, 5) herbata b/c 200 ml	poledwica sopocka 70 g sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5) chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl piernikowy 200 g (4)		twarożek z zieleniną 90 g marchew tarta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	koktajl piernikowy 200 g (4)
		Wartość energetyczna: 2562.23 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasycone: 30.23 g; Sól: 8.58 g; : 31.58 Por; suma cukrów prostych: 115.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g;	Wartość energetyczna: 2565.02 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasycone: 36.04 g; Sól: 7.62 g; : 31.66 Por; suma cukrów prostych: 118.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g;	Wartość energetyczna: 2170.76 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Węglowodany ogółem: 263.17 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasycone: 35.95 g; Sól: 7.36 g; : 22.00 Por; suma cukrów prostych: 46.85 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g;	Wartość energetyczna: 2494.72 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasycone: 30.72 g; Sól: 7.69 g; : 31.65 Por; suma cukrów prostych: 119.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g;

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	blok z indyka 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml mandarynka 80 g pestki dyni 10 g	blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g mandarynka 60 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	blok z indyka 60 g ogórek zielony 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml mandarynka 60 g
	II ŚN			kefir 200 g (4, ) cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	
	Obiad	pomidorowa z zacierką 300 ml (5, ) kotlet drobiowy 100 g (1, 2, ) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	pomidorowa z zacierką 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	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5, ) filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	pomidorowa z zacierką 300 ml (5, ) filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1, ) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4, ) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	Kurczak w maselku 50 g jajko gotowane 60 g (2, ) papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kurczak w maselku 50 g jajko gotowane 60 g (2, ) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml	Kurczak w maselku 60 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4, ) herbata b/c 200 ml	Kurczak w maselku 60 g jajko gotowane 60 g (2, ) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, ) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl straciatella 200 g (4, 10, 13, <b>może zawierać: 4, 12, 14,</b> )		jajko gotowane 60 g (2, ) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	koktajl straciatella 200 g (4, 10, 13, <b>może zawierać: 4, 12, 14,</b> )
	Wartość energetyczna: 2588.12 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasycone: 28.61 g; Sól: 7.85 g; : 32.36 Por; suma cukrów prostych: 115.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.72 g;	Wartość energetyczna: 2454.00 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasycone: 35.91 g; Sól: 7.64 g; : 30.13 Por; suma cukrów prostych: 113.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g;	Wartość energetyczna: 2171.93 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Węglowodany ogółem: 248.15 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasycone: 34.72 g; Sól: 8.16 g; : 21.26 Por; suma cukrów prostych: 44.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.23 g;	Wartość energetyczna: 2375.21 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasycone: 29.40 g; Sól: 7.72 g; : 30.05 Por; suma cukrów prostych: 114.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g;	

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-27 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 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-12-28 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 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla połoźnic
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	poledwica sopočka 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 sopočka 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 sopočka 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 sopočka 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 schabowy 100 g (1, 2, ) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 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	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5, ) schab gotowany 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 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
	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	jogurt naturalny z pomarańczą 200 g (4, )	jogurt naturalny z mandarynkami 200 g (4, )	twarożek 80 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )	jogurt naturalny z mandarynkami 200 g (4, )
		Wartość energetyczna: 2498.34 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 7.53 g; : 29.71 Por; suma cukrów prostych: 97.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.82 g;	Wartość energetyczna: 2360.41 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasycone: 32.27 g; Sól: 7.49 g; : 29.64 Por; suma cukrów prostych: 108.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g;	Wartość energetyczna: 2237.55 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Węglowodany ogółem: 256.63 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasycone: 34.37 g; Sól: 7.06 g; : 21.37 Por; suma cukrów prostych: 48.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g;	Wartość energetyczna: 2372.91 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasycone: 32.43 g; Sól: 7.65 g; : 29.65 Por; suma cukrów prostych: 108.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 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,