

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-09 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 gotowana 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 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-10 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 sopocka 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	krem z brokuła 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	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (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	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (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	koktajl truskawkowy 200 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl truskawkowy 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2322.83 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasycone: 26.15 g; Sól: 9.11 g; : 30.73 Por; suma cukrów prostych: 119.42 g; Błonnik pokarmowy: 43.45 g;	Wartość energetyczna: 2331.05 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasycone: 32.27 g; Sól: 7.44 g; : 31.60 Por; suma cukrów prostych: 113.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 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: 2248.25 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasycone: 26.79 g; Sól: 7.36 g; : 31.58 Por; suma cukrów prostych: 114.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-11 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,)	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 słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 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 z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Jarzynowa VII 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 z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 2,) 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 bananowy 200 g (4,)		blok z indyka 70 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl bananowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2606.37 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasycone: 31.70 g; Sól: 5.53 g; : 35.88 Por; suma cukrów prostych: 144.29 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g;	Wartość energetyczna: 2601.35 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasycone: 33.97 g; Sól: 6.68 g; : 33.64 Por; suma cukrów prostych: 133.82 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g;	Wartość energetyczna: 2154.40 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasycone: 37.11 g; Sól: 9.87 g; : 23.22 Por; suma cukrów prostych: 44.12 g; Błonnik pokarmowy: 43.36 g;	Wartość energetyczna: 2580.57 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Węglowodany ogółem: 376.30 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasycone: 29.90 g; Sól: 6.79 g; : 34.50 Por; suma cukrów prostych: 134.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g;

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-12 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 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-13 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 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-14 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 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2024-12-15 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. 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,