

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-10 poniedziałek	Sniadanie	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 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 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, 4) herbata b/c 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 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			fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	
	Obiad	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, 4) Marchewka z jabłkiem 160 g kompot z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml	Ogórkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5, 4) szynka gotowna VII 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, 4) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, 4) sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 4) herbata z/c 250 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, 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, 4) herbata b/c 200 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, 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: 2436.81 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasycone: 28.51 g; Sól: 7.34 g; : 32.44 Por; suma cukrów prostych: 124.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g;	Wartość energetyczna: 2464.69 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasycone: 30.62 g; Sól: 6.72 g; : 33.21 Por; suma cukrów prostych: 124.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;	Wartość energetyczna: 2184.77 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Węglowodany ogółem: 251.58 g; Tłuszcz: 95.25 g; Kw. tł. nasycone: 34.24 g; Sól: 9.48 g; : 20.91 Por; suma cukrów prostych: 40.95 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g;	Wartość energetyczna: 2388.79 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasycone: 25.59 g; Sól: 6.65 g; : 33.19 Por; suma cukrów prostych: 125.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane 250 g (4,_) dżem brzoskwinowy 50 g pomarańcza 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 250 g (4,_) dżem brzoskwinowy 50 g melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	płatki owsiane 250 g (4,_) dżem brzoskwinowy 50 g 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	pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) filet z indyka w sosie pieczarkowym 160 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2,4,_) kompot jabłkowy z/c 200 ml	pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) filet z indyka gotowany 100 g sos szpinakowy 70 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4,5,_) kompot jabłkowy z/c 200 ml	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1,2,5,_) filet z indyka gotowany 120 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2,4,_) kompot b/c 250 ml	pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_) filet z indyka gotowany 100 g sos szpinakowy 70 g (1,_) 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: 2470.64 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Węglowodany ogółem: 379.84 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasycone: 27.69 g; Sól: 7.00 g; : 34.02 Por; suma cukrów prostych: 139.58 g; Błonnik pokarmowy: 40.40 g;	Wartość energetyczna: 2493.05 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasycone: 33.83 g; Sól: 5.53 g; : 34.63 Por; suma cukrów prostych: 137.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.85 g;	Wartość energetyczna: 2172.07 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasycone: 36.38 g; Sól: 8.61 g; : 22.08 Por; suma cukrów prostych: 45.49 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g;	Wartość energetyczna: 2417.15 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasycone: 28.81 g; Sól: 5.46 g; : 34.61 Por; suma cukrów prostych: 138.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.95 g;	

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-12 środa	Sniadanie	kielbasa krakowska 50 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 250 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,) kakao z/c i mlekiem 250 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,) kakao z/c i mlekiem 250 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,) stek z cebulką 120 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 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 marchewka z groszkiem 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	kalafiorowa C6 300 ml (5,) szynka gotowna VII 100 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (4,) kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) sos koperkowy 50 g (1,) Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	sałatka ryżowa diety 200 g (2, 4,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka ryżowa diety 200 g (2, 4,) Pomidor 100 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 ryżowa diety 230 g (2, 4,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 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: 2556.86 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasycone: 30.22 g; Sól: 6.57 g; : 31.30 Por; suma cukrów prostych: 123.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g;	Wartość energetyczna: 2633.23 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasycone: 35.33 g; Sól: 5.90 g; : 32.72 Por; suma cukrów prostych: 126.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g;	Wartość energetyczna: 2126.81 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Węglowodany ogółem: 275.52 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasycone: 39.07 g; Sól: 6.67 g; : 23.15 Por; suma cukrów prostych: 54.87 g; Błonnik pokarmowy: 45.80 g;	Wartość energetyczna: 2582.44 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Węglowodany ogółem: 364.68 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.75 g; Sól: 5.89 g; : 33.05 Por; suma cukrów prostych: 127.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	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 Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,)	Kurczak w maselku 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,)	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 Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,)
	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (2, 5,) kurczak z warzywami 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml	Barszcz biały diety 300 ml (1, 2, 4, 5, 6, 13,) kurczak z warzywami 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (2, 5,) kurczak z warzywami 280 g ryż na sypko VII 100 g (1,) kompot b/c 200 ml	Barszcz biały diety 300 ml (1, 2, 4, 5, 6, 13,) kurczak z warzywami 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	szynka gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 70 g 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	szynka gotowana 70 g 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: 2375.07 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasycone: 23.31 g; Sól: 8.47 g; : 30.57 Por; suma cukrów prostych: 96.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;	Wartość energetyczna: 2461.66 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.12 g; Sól: 8.26 g; : 31.04 Por; suma cukrów prostych: 95.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g;	Wartość energetyczna: 2367.62 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nasycone: 34.65 g; Sól: 9.33 g; : 23.95 Por; suma cukrów prostych: 41.70 g; Błonnik pokarmowy: 47.15 g;	Wartość energetyczna: 2409.87 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasycone: 24.35 g; Sól: 8.27 g; : 31.46 Por; suma cukrów prostych: 96.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g;	

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-14 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	twarożek ze szczypiorkiem 90 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	cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml twarożek ze szczypiorkiem 90 g
	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	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) 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	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2580.21 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kw. tł. nasycone: 31.67 g; Sól: 9.42 g; : 29.79 Por; suma cukrów prostych: 92.51 g; Błonnik pokarmowy: 41.62 g;	Wartość energetyczna: 2625.07 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Tłuszcz: 103.38 g; Kw. tł. nasycone: 32.21 g; Sól: 6.39 g; : 29.04 Por; suma cukrów prostych: 98.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g;	Wartość energetyczna: 2255.75 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasycone: 34.82 g; Sól: 10.01 g; : 21.65 Por; suma cukrów prostych: 34.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.15 g;	Wartość energetyczna: 2542.27 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 6.31 g; : 29.02 Por; suma cukrów prostych: 99.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-15 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,_) potrawka drobiowa I 300 g kasza jęczmienna 200 g (1,_) kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g (1,_) kompot z/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5,_) filet drobiowy z cukinią VII 250 g kasza gryczana 130 g brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g (1,_) 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 papryka czerwona 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: 2357.47 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.12 g; Sól: 5.70 g; : 34.86 Por; suma cukrów prostych: 124.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g;	Wartość energetyczna: 2424.37 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Węglowodany ogółem: 380.11 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasycone: 27.04 g; Sól: 5.88 g; : 35.08 Por; suma cukrów prostych: 121.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g;	Wartość energetyczna: 2281.78 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Węglowodany ogółem: 273.13 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasycone: 34.67 g; Sól: 7.58 g; : 22.53 Por; suma cukrów prostych: 40.02 g; Błonnik pokarmowy: 48.75 g;	Wartość energetyczna: 2403.59 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.98 g; Sól: 5.99 g; : 35.93 Por; suma cukrów prostych: 122.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-16 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,