

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA

|                         |           | Podstawowa   | Łatwostrawna   | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   | Łatwostrawna dla położnic  |
|-------------------------|-----------|--|--|--|--|
| 2025-03-24 poniedziałek | Sniadanie | Kielbasa z drobiu 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 4)<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | Kielbasa z drobiu 70 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4)<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | Kielbasa z drobiu 70 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, 4)<br>herbata b/c 200 ml  | Kielbasa z drobiu 70 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4)<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  |
|                         | II ŚN     |  |  | fasolka szparagowa 100 g<br>sok pomidorowy 200 ml<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)  |  |
|                         | Obiad     | Ogórkowa z ryżem 300 ml (5)<br>pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, 4)<br>Marchewka z jabłkiem 160 g<br>kompot z/c 200 ml   | Koperkowa z ryżem 300 ml (5)<br>pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, 4)<br>Marchewka z jabłkiem 180 g<br>kompot z/c 200 ml  | Ogórkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5, 4)<br>szynka gotowna VII 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z kapusty białej 180 g<br>kompot b/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem 300 ml (5)<br>pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4, 4)<br>Marchewka z jabłkiem 180 g<br>kompot z/c 200 ml  |
|                         | Kolacja   | pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, 4)<br>sałata lodowa z papryką 50 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 4)<br>herbata z/c 250 ml   | pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, 4)<br>sałata lodowa z pomidorem 50 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4)<br>herbata z/c 250 ml   | Filet wędzony z indyka 60 g<br>sałata lodowa z papryką 50 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, 4)<br>herbata b/c 200 ml  | pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4, 4)<br>sałata lodowa z pomidorem 50 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4)<br>herbata z/c 250 ml  |
|                         | PN        | koktajl truskawkowy 200 g (4)  |  | jajko gotowane 60 g (2)<br>papryka żółta 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)   | koktajl truskawkowy 200 g (4)  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2436.81 kcal;<br>Białko ogółem: 93.36 g;<br>Węglowodany ogółem: 352.23 g;<br>Tłuszcz: 79.54 g;<br>Kw. tł. nasycone: 28.51 g; Sól: 7.34 g; : 32.44 Por;<br>suma cukrów prostych: 124.70 g;<br>Błonnik pokarmowy: 30.48 g; | Wartość energetyczna: 2464.69 kcal;<br>Białko ogółem: 98.50 g;<br>Węglowodany ogółem: 355.18 g;<br>Tłuszcz: 78.17 g;<br>Kw. tł. nasycone: 30.62 g; Sól: 6.72 g; : 33.21 Por;<br>suma cukrów prostych: 124.66 g;<br>Błonnik pokarmowy: 26.02 g; | Wartość energetyczna: 2184.77 kcal;<br>Białko ogółem: 103.16 g;<br>Węglowodany ogółem: 251.58 g;<br>Tłuszcz: 95.25 g;<br>Kw. tł. nasycone: 34.24 g; Sól: 9.48 g; : 20.91 Por;<br>suma cukrów prostych: 40.95 g;<br>Błonnik pokarmowy: 45.92 g; | Wartość energetyczna: 2388.79 kcal;<br>Białko ogółem: 95.68 g;<br>Węglowodany ogółem: 356.02 g;<br>Tłuszcz: 70.78 g;<br>Kw. tł. nasycone: 25.59 g; Sól: 6.65 g; : 33.19 Por;<br>suma cukrów prostych: 125.52 g;<br>Błonnik pokarmowy: 27.12 g; |

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA

|                   |           | Podstawowa   | Łatwostrawna  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Łatwostrawna dla położnic   |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|
| 2025-03-25 wtorek | Śniadanie | płatki owsiane 250 g (4,_)<br>dżem<br>brzoskwinowy 50 g<br>pomarańcza 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | płatki owsiane 250 g (4,_)<br>dżem<br>brzoskwinowy 50 g<br>melon 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | poledwica sopocka 70 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml   | płatki owsiane 250 g (4,_)<br>dżem<br>brzoskwinowy 50 g<br>melon 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   |
|                   | II ŚN     |  |   | jogurt naturalny 150 g (4,_)<br>bukiet jarzyn 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)  |   |
|                   | Obiad     | pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_)<br>filet z indyka w sosie pieczarkowym 160 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z porów 180 g (2,4,_)<br>kompot jabłkowy z/c 200 ml  | pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_)<br>filet z indyka gotowany 100 g<br>sos szpinakowy 70 g (1,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z jarzyn diety 180 g (4,5,_)<br>kompot jabłkowy z/c 200 ml   | pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1,2,5,_)<br>filet z indyka gotowany 120 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z porów 180 g (2,4,_)<br>kompot b/c 250 ml  | pomidorowa z zacierką 300 ml (5,_)<br>filet z indyka gotowany 100 g<br>sos szpinakowy 70 g (1,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z jarzyn diety 180 g (4,5,_)<br>kompot jabłkowy z/c 200 ml   |
|                   | Kolacja   | twarożek ze szczypiorkiem 90 g<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | twarożek z zieleniną 90 g<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | twarożek z zieleniną 90 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml   | twarożek z zieleniną 90 g<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   |
|                   | PN        | koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)  |   | jajko gotowane 60 g (2,_)<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)   | koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2470.64 kcal;<br>Białko ogółem: 97.94 g;<br>Węglowodany ogółem: 379.84 g;<br>Tłuszcz: 71.10 g;<br>Kw. tł. nasycone: 27.69 g; Sól: 7.00 g; : 34.02 Por;<br>suma cukrów prostych: 139.58 g;<br>Błonnik pokarmowy: 40.40 g; | Wartość energetyczna: 2493.05 kcal;<br>Białko ogółem: 112.99 g;<br>Węglowodany ogółem: 383.31 g;<br>Tłuszcz: 64.90 g;<br>Kw. tł. nasycone: 33.83 g; Sól: 5.53 g; : 34.63 Por;<br>suma cukrów prostych: 137.82 g;<br>Błonnik pokarmowy: 37.85 g; | Wartość energetyczna: 2172.07 kcal;<br>Białko ogółem: 129.16 g;<br>Węglowodany ogółem: 261.91 g;<br>Tłuszcz: 77.00 g;<br>Kw. tł. nasycone: 36.38 g; Sól: 8.61 g; : 22.08 Por;<br>suma cukrów prostych: 45.49 g;<br>Błonnik pokarmowy: 42.76 g; | Wartość energetyczna: 2417.15 kcal;<br>Białko ogółem: 110.16 g;<br>Węglowodany ogółem: 384.15 g;<br>Tłuszcz: 57.51 g;<br>Kw. tł. nasycone: 28.81 g; Sól: 5.46 g; : 34.61 Por;<br>suma cukrów prostych: 138.68 g;<br>Błonnik pokarmowy: 38.95 g; |

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA

|                  |           | Podstawowa  | Łatwostrawna  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Łatwostrawna dla położnic   |
|------------------|-----------|---|---|--|---|
| 2025-03-26 środa | Sniadanie | kielbasa krakowska 50 g<br>papryka czerwona 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4, )<br>kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | schab pieczony 60 g<br>buraczek plastry 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, )<br>kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | schab pieczony 60 g<br>papryka czerwona 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml   | schab pieczony 60 g<br>buraczek plastry 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4, )<br>kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  |
|                  | II ŚN     |   |   | jogurt naturalny 150 g (4, )<br>buraczek plastry 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )   |   |
|                  | Obiad     | kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml (5, )<br>stek z cebulką 120 g (1, 2, )<br>Ziemniaki 200 g<br>marchewka z groszkiem 150 g<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml  | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5, )<br>pulpet gotowany diety 90 g (1, 2, )<br>sos koperkowy 70 g (1, )<br>Ziemniaki 200 g<br>marchewka z groszkiem 150 g<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml  | kalafiorowa C6 300 ml (5, )<br>szynka gotowna VII 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałata zielona z jogurtem 150 g (4, )<br>kompot b/c 250 ml   | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5, )<br>pulpet gotowany diety 90 g (1, 2, )<br>sos koperkowy 50 g (1, )<br>Ziemniaki 200 g<br>marchewka z groszkiem 150 g<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml  |
|                  | Kolacja   | sałatka ryżowa diety 200 g (2, 4, )<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | sałatka ryżowa diety 200 g (2, 4, )<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | szynka z indyka 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml   | sałatka ryżowa diety 230 g (2, 4, )<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   |
|                  | PN        | koktajl bananowy 200 g (4, )  |   | pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )<br>twarożek 80 g<br>marchew słupki 100 g  | koktajl bananowy 200 g (4, )  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2556.86 kcal;<br>Białko ogółem: 105.69 g;<br>Węglowodany ogółem: 350.10 g;<br>Tłuszcz: 90.20 g;<br>Kw. tł. nasycone: 30.22 g; Sól: 6.57 g; : 31.30 Por;<br>suma cukrów prostych: 123.78 g;<br>Błonnik pokarmowy: 38.96 g; | Wartość energetyczna: 2633.23 kcal;<br>Białko ogółem: 118.26 g;<br>Węglowodany ogółem: 360.00 g;<br>Tłuszcz: 87.62 g;<br>Kw. tł. nasycone: 35.33 g; Sól: 5.90 g; : 32.72 Por;<br>suma cukrów prostych: 126.13 g;<br>Błonnik pokarmowy: 34.42 g; | Wartość energetyczna: 2126.81 kcal;<br>Białko ogółem: 119.13 g;<br>Węglowodany ogółem: 275.52 g;<br>Tłuszcz: 71.10 g;<br>Kw. tł. nasycone: 39.07 g; Sól: 6.67 g; : 23.15 Por;<br>suma cukrów prostych: 54.87 g;<br>Błonnik pokarmowy: 45.80 g; | Wartość energetyczna: 2582.44 kcal;<br>Białko ogółem: 117.94 g;<br>Węglowodany ogółem: 364.68 g;<br>Tłuszcz: 80.30 g;<br>Kw. tł. nasycone: 29.75 g; Sól: 5.89 g; : 33.05 Por;<br>suma cukrów prostych: 127.62 g;<br>Błonnik pokarmowy: 35.92 g; |

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA

|                     |           | Podstawowa   | Łatwostrawna   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | Łatwostrawna dla położnic  |
|---------------------|-----------|--|--|---|--|
| 2025-03-27 czwartek | Śniadanie | Kurczak w maselku 60 g<br>ogórek zielony 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )   | Kurczak w maselku 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )   | Kurczak w maselku 60 g<br>ogórek zielony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml   | Kurczak w maselku 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )  |
|                     | II ŚN     |  |  | sok pomidorowy 200 ml<br>fasolka szparagowa 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )   |  |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (2, 5, )<br>kurczak z warzywami 280 g<br>Ryż na sypko 120 g<br>kompot z/c 200 ml  | Barszcz biały diety 300 ml (1, 2, 4, 5, 6, 13, )<br>kurczak z warzywami 280 g<br>Ryż na sypko 120 g<br>kompot z/c 200 ml   | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (2, 5, )<br>kurczak z warzywami 280 g<br>ryż na sypko VII 100 g (1, )<br>kompot b/c 200 ml   | Barszcz biały diety 300 ml (1, 2, 4, 5, 6, 13, )<br>kurczak z warzywami 280 g<br>Ryż na sypko 120 g<br>kompot z/c 200 ml   |
|                     | Kolacja   | szynka gotowana 70 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | szynka gotowana 70 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | szynka gotowana 60 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml  | szynka gotowana 70 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   |
|                     | PN        | koktajl z jabłkiem 200 g (4, )   |  | jogurt naturalny 150 g (4, )<br>pomidor z cebulką 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )   | koktajl z jabłkiem 200 g (4, )   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2375.07 kcal;<br>Białko ogółem: 103.62 g;<br>Węglowodany ogółem: 335.50 g;<br>Tłuszcz: 75.67 g;<br>Kw. tł. nasycone: 23.31 g; Sól: 8.47 g; : 30.57 Por;<br>suma cukrów prostych: 96.18 g;<br>Błonnik pokarmowy: 31.22 g; | Wartość energetyczna: 2461.66 kcal;<br>Białko ogółem: 105.89 g;<br>Węglowodany ogółem: 334.88 g;<br>Tłuszcz: 83.63 g;<br>Kw. tł. nasycone: 29.12 g; Sól: 8.26 g; : 31.04 Por;<br>suma cukrów prostych: 95.90 g;<br>Błonnik pokarmowy: 26.47 g; | Wartość energetyczna: 2367.62 kcal;<br>Białko ogółem: 100.42 g;<br>Węglowodany ogółem: 284.86 g;<br>Tłuszcz: 102.43 g;<br>Kw. tł. nasycone: 34.65 g; Sól: 9.33 g; : 23.95 Por;<br>suma cukrów prostych: 41.70 g;<br>Błonnik pokarmowy: 47.15 g; | Wartość energetyczna: 2409.87 kcal;<br>Białko ogółem: 103.54 g;<br>Węglowodany ogółem: 340.36 g;<br>Tłuszcz: 76.72 g;<br>Kw. tł. nasycone: 24.35 g; Sól: 8.27 g; : 31.46 Por;<br>suma cukrów prostych: 96.90 g;<br>Błonnik pokarmowy: 27.91 g; |

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA

|                   |           | Podstawowa   | Łatwostrawna  | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów  | Łatwostrawna dla położnic  |
|-------------------|-----------|--|---|---|--|
| 2025-03-28 piątek | Śniadanie | ser żółty 50 g (4,_)<br>ogórek kiszony 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | twarożek ze szczypiorkiem 90 g<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | schab pieczony 60 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml   | cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>twarożek ze szczypiorkiem 90 g   |
|                   | II ŚN     |  |   | jogurt naturalny 150 g (4,_)<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)   |  |
|                   | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1,4,5,6,12,13,_)<br>ryba po grecku 250 g (1,5,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>kisiel z tartym jabłkiem 200 ml  | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,5,_)<br>ryba gotowana 120 g<br>Ziemniaki 200 g<br>jarzynka po grecku gotowana 180 g (5,_)<br>kisiel z tartym jabłkiem 200 ml  | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,5,_)<br>ryba gotowana 120 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z kiszanej kapusty 180 g<br>woda z cytryną 200 g  | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,5,_)<br>ryba gotowana 120 g<br>Ziemniaki 200 g<br>jarzynka po grecku gotowana 180 g (5,_)<br>kisiel z tartym jabłkiem 200 ml   |
|                   | Kolacja   | Pasta jajeczna 100 g (2,4,_)<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | Pasta jajeczna 100 g (2,4,_)<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | Kielbasa z drobiu 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml   | Pasta jajeczna 100 g (2,4,_)<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   |
|                   | PN        | koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)  |   | jajko gotowane 60 g (2,_)<br>marchew słupki 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)   | koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2580.21 kcal;<br>Białko ogółem: 112.98 g;<br>Węglowodany ogółem: 337.64 g;<br>Tłuszcz: 95.50 g;<br>Kw. tł. nasycone: 31.67 g; Sól: 9.42 g; : 29.79 Por;<br>suma cukrów prostych: 92.51 g;<br>Błonnik pokarmowy: 41.62 g; | Wartość energetyczna: 2625.07 kcal;<br>Białko ogółem: 118.93 g;<br>Węglowodany ogółem: 321.07 g;<br>Tłuszcz: 103.38 g;<br>Kw. tł. nasycone: 32.21 g; Sól: 6.39 g; : 29.04 Por;<br>suma cukrów prostych: 98.89 g;<br>Błonnik pokarmowy: 33.12 g; | Wartość energetyczna: 2255.75 kcal;<br>Białko ogółem: 117.60 g;<br>Węglowodany ogółem: 257.16 g;<br>Tłuszcz: 92.93 g;<br>Kw. tł. nasycone: 34.82 g; Sól: 10.01 g; : 21.65 Por;<br>suma cukrów prostych: 34.12 g;<br>Błonnik pokarmowy: 41.15 g; | Wartość energetyczna: 2542.27 kcal;<br>Białko ogółem: 115.85 g;<br>Węglowodany ogółem: 321.99 g;<br>Tłuszcz: 95.32 g;<br>Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 6.31 g; : 29.02 Por;<br>suma cukrów prostych: 99.83 g;<br>Błonnik pokarmowy: 34.32 g; |

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA

|                   |           | Podstawowa   | Łatwostrawna   | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   | Łatwostrawna dla położnic  |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|
| 2025-03-29 sobota | Śniadanie | miód 25 g (7,_)<br>kasza manna na mleku 300 g (1,4,_)<br>Gruszka 150 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | kasza manna na mleku 300 g (1,4,_)<br>miód 25 g (7,_)<br>jabłko 150 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | szynka gotowana 60 g<br>bukiet jarzyn 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml  | miód 25 g (7,_)<br>kasza manna na mleku 300 g (1,4,_)<br>jabłko 150 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   |
|                   | II ŚN     |  |  | seler naciowy 0,1 szt<br>twarożek z zieleniną 60 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)   |  |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_)<br>potrawka drobiowa I 300 g<br>kasza jęczmienna 200 g (1,_)<br>kompot z/c 200 ml  | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_)<br>potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g<br>kasza jęczmienna 200 g (1,_)<br>kompot z/c 200 ml  | szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5,_)<br>filet drobiowy z cukinią VII 250 g<br>kasza gryczana 130 g<br>brokuły VII 150 g<br>kompot b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,_)<br>potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g<br>kasza jęczmienna 200 g (1,_)<br>kompot z/c 200 ml  |
|                   | Kolacja   | Filet wędzony z indyka 60 g<br>papryka czerwona 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | Filet wędzony z indyka 60 g<br>marchew mini 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml  | Filet wędzony z indyka 60 g<br>papryka czerwona 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml  | Filet wędzony z indyka 60 g<br>marchew mini 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   |
|                   | PN        | banan i kefir 280 g (4,_)  |  | jajko gotowane 60 g (2,_)<br>pomidor z cebulką 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)   | banan i kefir 280 g (4,_)  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2357.47 kcal;<br>Białko ogółem: 86.55 g;<br>Węglowodany ogółem: 383.14 g;<br>Tłuszcz: 61.48 g;<br>Kw. tł. nasycone: 22.12 g; Sól: 5.70 g; : 34.86 Por;<br>suma cukrów prostych: 124.05 g;<br>Błonnik pokarmowy: 37.07 g; | Wartość energetyczna: 2424.37 kcal;<br>Białko ogółem: 88.30 g;<br>Węglowodany ogółem: 380.11 g;<br>Tłuszcz: 68.50 g;<br>Kw. tł. nasycone: 27.04 g; Sól: 5.88 g; : 35.08 Por;<br>suma cukrów prostych: 121.02 g;<br>Błonnik pokarmowy: 32.22 g; | Wartość energetyczna: 2281.78 kcal;<br>Białko ogółem: 114.97 g;<br>Węglowodany ogółem: 273.13 g;<br>Tłuszcz: 91.71 g;<br>Kw. tł. nasycone: 34.67 g; Sól: 7.58 g; : 22.53 Por;<br>suma cukrów prostych: 40.02 g;<br>Błonnik pokarmowy: 48.75 g; | Wartość energetyczna: 2403.59 kcal;<br>Białko ogółem: 86.68 g;<br>Węglowodany ogółem: 390.16 g;<br>Tłuszcz: 62.74 g;<br>Kw. tł. nasycone: 22.98 g; Sól: 5.99 g; : 35.93 Por;<br>suma cukrów prostych: 122.08 g;<br>Błonnik pokarmowy: 33.90 g; |

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA

|                      |   | Podstawowa  | Łatwostrawna  | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów  | Łatwostrawna dla położnic  |
|----------------------|---|---|---|---|--|
| 2025-03-30 niedziela | Śniadanie   | szynka gotowana 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,_)   | szynka gotowana 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,_)   | szynka gotowana 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml   | szynka gotowana 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,_)    |
|                      | II ŚN   |   |   | jogurt naturalny 150 g (4,_)<br>kafałor VII 150 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)   |  |
|                      | Obiad   | Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5,_)<br>kotlet schabowy 150 g (1,2,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>buraczki z cebulką 180 g<br>kompot z/c 200 ml   | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_)<br>schab w sosie potrawkowym 150 g (1,4,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>buraczki z jogurtem 180 g (4,_)<br>kompot z/c 200 ml  | Jarzynowa VII 300 ml (5,_)<br>schab gotowany 150 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z buraka 150 g<br>kompot b/c 250 ml  | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_)<br>schab w sosie potrawkowym 150 g (1,4,_)<br>buraczki z jogurtem 180 g (4,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>kompot z/c 200 ml |
|                      | Kolacja   | połudwica drobiowa 60 g (6,13,SO2,_)<br>papryka zielona 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | połudwica drobiowa 80 g (6,13,SO2,_)<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml   | połudwica drobiowa 80 g (6,13,SO2,_)<br>papryka zielona 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_)<br>herbata b/c 200 ml   | połudwica drobiowa 80 g (6,13,SO2,_)<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml            |
|                      | PN  | jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)  |   | twarożek 100 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)  | jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,_)   |
|                      | Wartość energetyczna: 2623.62 kcal;<br>Białko ogółem: 125.21 g;<br>Węglowodany ogółem: 384.80 g;<br>Tłuszcz: 73.65 g;<br>Kw. tł. nasycone: 27.08 g; Sól: 8.28 g; : 34.67 Por;<br>suma cukrów prostych: 121.55 g;<br>Błonnik pokarmowy: 39.69 g; | Wartość energetyczna: 2327.19 kcal;<br>Białko ogółem: 112.47 g;<br>Węglowodany ogółem: 347.73 g;<br>Tłuszcz: 60.89 g;<br>Kw. tł. nasycone: 31.55 g; Sól: 8.17 g; : 31.75 Por;<br>suma cukrów prostych: 119.10 g;<br>Błonnik pokarmowy: 30.86 g; | Wartość energetyczna: 2349.22 kcal;<br>Białko ogółem: 145.67 g;<br>Węglowodany ogółem: 265.86 g;<br>Tłuszcz: 87.76 g;<br>Kw. tł. nasycone: 37.66 g; Sól: 10.55 g; : 22.34 Por;<br>suma cukrów prostych: 45.72 g;<br>Błonnik pokarmowy: 43.12 g; | Wartość energetyczna: 2327.19 kcal;<br>Białko ogółem: 112.47 g;<br>Węglowodany ogółem: 347.73 g;<br>Tłuszcz: 60.89 g;<br>Kw. tł. nasycone: 31.55 g; Sól: 8.17 g; : 31.75 Por;<br>suma cukrów prostych: 119.10 g;<br>Błonnik pokarmowy: 30.86 g; |  |

## **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,*