

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-17 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,) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4,) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g kompot z/c 200 ml Sos waniliowy 100 g (4,)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) szynka gotowana VII 100 g ryż na sypko VII 100 g (1,) surówka z porów 180 g (2, 4,) kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (5,) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 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: 2427.39 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasycone: 29.18 g; Sól: 6.51 g; : 34.49 Por; suma cukrów prostych: 148.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g;	Wartość energetyczna: 2525.80 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Węglowodany ogółem: 377.29 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasycone: 34.04 g; Sól: 6.50 g; : 34.82 Por; suma cukrów prostych: 147.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g;	Wartość energetyczna: 2465.31 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; Tłuszcz: 103.87 g; Kw. tł. nasycone: 37.25 g; Sól: 7.98 g; : 24.10 Por; suma cukrów prostych: 54.01 g; Błonnik pokarmowy: 51.61 g;	Wartość energetyczna: 2510.84 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasycone: 29.58 g; Sól: 6.86 g; : 35.86 Por; suma cukrów prostych: 150.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane 200 g (4,_) dżem porzeczkowy 50 g mandarynka 160 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4,_) dżem truskawkowy 50 g melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	płatki owsiane 250 g (4,_) dżem porzeczkowy 50 g melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			bukiet jarzyn 100 g jogurt naturalny 150 g (4,_) 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 kapusty pekińskiej 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,_) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 150 g 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 pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,_) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml
	Kolacja	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,_) szynka gotowana 60 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,_) szynka gotowana 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,_) szynka gotowana 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl straciatella 200 g (4, 10, 13, może zawierać: 4, 12, 14,)		jajko gotowane 60 g (2,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl straciatella 200 g (4, 10, 13, może zawierać: 4, 12, 14,)
		Wartość energetyczna: 2611.97 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; Tłuszcz: 92.26 g; Kw. tł. nasycone: 30.52 g; Sól: 6.70 g; : 32.50 Por; suma cukrów prostych: 130.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;	Wartość energetyczna: 2624.00 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasycone: 34.63 g; Sól: 6.62 g; : 32.61 Por; suma cukrów prostych: 123.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g;	Wartość energetyczna: 2221.72 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Węglowodany ogółem: 241.81 g; Tłuszcz: 96.84 g; Kw. tł. nasycone: 39.54 g; Sól: 9.65 g; : 20.27 Por; suma cukrów prostych: 32.72 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g;	Wartość energetyczna: 2612.70 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasycone: 30.65 g; Sól: 6.60 g; : 33.41 Por; suma cukrów prostych: 125.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-19 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 cukinia 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	papryka zielona 120 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml ogonówka 60 g	ogonówka 50 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
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) marchew súpki 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,) Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Jarzynowa VII 300 ml (5,) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4,) ryż na sypko VII 100 g (1,) 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,) Ryż na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 120 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 90 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,)		blok z indyka 60 g ogórek zielony 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl truskawkowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2390.77 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasycone: 31.83 g; Sól: 5.18 g; : 32.89 Por; suma cukrów prostych: 137.17 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g;	Wartość energetyczna: 2490.32 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasycone: 33.72 g; Sól: 6.08 g; : 31.78 Por; suma cukrów prostych: 117.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g;	Wartość energetyczna: 2318.64 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasycone: 39.13 g; Sól: 7.72 g; : 24.14 Por; suma cukrów prostych: 54.07 g; Błonnik pokarmowy: 50.35 g;	Wartość energetyczna: 2469.54 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasycone: 29.66 g; Sól: 6.19 g; : 32.64 Por; suma cukrów prostych: 118.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-20 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	Kapuśniak diety 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	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) szynka gotowna VII 100 g kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	Kapuśniak diety 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	Galatierka mleczno-owocowa 150 g (4,)		Pomidor 100 g jajko gotowane 60 g (2,) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	Galatierka mleczno-owocowa 150 g (4,)
	Wartość energetyczna: 2481.58 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasycone: 32.11 g; Sól: 8.85 g; : 28.96 Por; suma cukrów prostych: 113.64 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g;	Wartość energetyczna: 2457.61 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasycone: 30.10 g; Sól: 7.26 g; : 31.69 Por; suma cukrów prostych: 118.25 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g;	Wartość energetyczna: 2363.54 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Węglowodany ogółem: 259.16 g; Tłuszcz: 103.15 g; Kw. tł. nasycone: 38.61 g; Sól: 9.48 g; : 21.59 Por; suma cukrów prostych: 42.28 g; Błonnik pokarmowy: 44.35 g;	Wartość energetyczna: 2374.81 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.62 g; Sól: 7.18 g; : 31.67 Por; suma cukrów prostych: 119.19 g; Błonnik pokarmowy: 44.69 g;	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-21 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	grochowa z ziemniakami 300 ml (5,_) Kotlet rybny 120 g (1, 2,_) Ziemniaki 200 g surówka z kiszanej 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	grochowa z ziemniakami 300 ml (5,_) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszanej 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	jajko gotowane 120 g (2,_) 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,_)		szynka gotowana 60 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2531.86 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 7.87 g; : 29.97 Por; suma cukrów prostych: 106.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 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: 2450.61 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; Tłuszcz: 109.41 g; Kw. tł. nasycone: 37.75 g; Sól: 9.44 g; : 21.50 Por; suma cukrów prostych: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.86 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 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-22 sobota	Śniadanie	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,) miód 25 g (7,) pomarańcza 100 g 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 pomidor z cebulką 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,) marchew słupek 100 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 boczkiem 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	Filet wędzony z indyka 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	Filet wędzony z indyka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	Filet wędzony z indyka 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	Filet wędzony z indyka 60 g buraczek plastry 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,)		twarożek 100 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	banan i kefir 280 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2466.83 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 402.50 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasycone: 23.66 g; Sól: 6.39 g; : 36.78 Por; suma cukrów prostych: 123.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g;	Wartość energetyczna: 2542.46 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Węglowodany ogółem: 414.43 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasycone: 27.91 g; Sól: 6.16 g; : 38.28 Por; suma cukrów prostych: 128.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;	Wartość energetyczna: 2174.67 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasycone: 36.77 g; Sól: 9.97 g; : 22.41 Por; suma cukrów prostych: 41.33 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g;	Wartość energetyczna: 2459.66 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Węglowodany ogółem: 415.35 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasycone: 22.43 g; Sól: 6.08 g; : 38.26 Por; suma cukrów prostych: 128.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-03-23 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. 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,