

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Filet wędzony z indyka 70 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	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 Filet wędzony z indyka 70 g	Filet wędzony z indyka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	Filet wędzony z indyka 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
	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 gotowna VII 100 g makaron ciemny 80 g (1,2,_) surówka z marchwi z chrzanem 150 g (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 70 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: 2237.32 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasycone: 27.59 g; Sól: 6.27 g; : 31.81 Por; suma cukrów prostych: 124.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g;	Wartość energetyczna: 2396.13 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasycone: 32.50 g; Sól: 6.28 g; : 33.42 Por; suma cukrów prostych: 136.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g;	Wartość energetyczna: 2103.16 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasycone: 35.96 g; Sól: 7.79 g; : 22.15 Por; suma cukrów prostych: 52.09 g; Błonnik pokarmowy: 46.09 g;	Wartość energetyczna: 2372.88 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Węglowodany ogółem: 375.79 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.99 g; Sól: 6.49 g; : 34.46 Por; suma cukrów prostych: 139.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g;	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane 250 g (4,_) melon 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml dżem brzoskwinowy 50 g	płatki owsiane 250 g (4,_) dżem brzoskwinowy 50 g melon 100 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	płatki owsiane 250 g (4,_) dżem brzoskwinowy 50 g melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			twarożek z zieleniną 70 g seler naciowy 0,1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	pomidorowa z makaronem 300 ml (5,_) filet z indyka duszony 160 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	pomidorowa z makaronem 300 ml (5,_) filet z indyka gotowany 100 g sos koperkowy 100 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5,_) filet z indyka gotowany 110 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5,_) filet z indyka gotowany 100 g sos koperkowy 100 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml
	Kolacja	szynka gotowana 70 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 70 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 70 g marchew słupki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 70 g buraczek plastry 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: 2318.90 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 6.85 g; : 31.46 Por; suma cukrów prostych: 113.43 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g;	Wartość energetyczna: 2419.46 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasycone: 33.97 g; Sól: 6.97 g; : 32.07 Por; suma cukrów prostych: 111.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;	Wartość energetyczna: 2156.31 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Węglowodany ogółem: 264.65 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasycone: 34.57 g; Sól: 8.13 g; : 22.13 Por; suma cukrów prostych: 35.77 g; Błonnik pokarmowy: 44.42 g;	Wartość energetyczna: 2282.61 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasycone: 25.55 g; Sól: 6.86 g; : 32.05 Por; suma cukrów prostych: 111.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g;	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-16 środa	Śniadanie	pieczeń wieprzowa 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	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	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml Pomidor 100 g	ogonówka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) Pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) papryka zielona 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5,) łazanki z kapustą białą 250 g (1, 5, 6, 13,) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Pieczarkowa C6 300 ml (5,) szynka gotowna VII 120 g Ziemniaki 250 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) kompot b/c 250 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,) jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml
	Kolacja	pasta warzywna 90 g (5,) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	pasta warzywna 90 g (5,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 110 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	pasta warzywna 90 g (5,) 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: 2543.97 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasycone: 26.50 g; Sól: 7.24 g; : 33.24 Por; suma cukrów prostych: 137.54 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g;	Wartość energetyczna: 2488.27 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.70 g; Sól: 6.30 g; : 31.77 Por; suma cukrów prostych: 135.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g;	Wartość energetyczna: 2171.38 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasycone: 40.17 g; Sól: 9.50 g; : 22.90 Por; suma cukrów prostych: 41.05 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g;	Wartość energetyczna: 2405.47 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasycone: 28.22 g; Sól: 6.22 g; : 31.75 Por; suma cukrów prostych: 136.02 g; Błonnik pokarmowy: 35.73 g;	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml kielbasa krakowska 60 g	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa krakowska 80 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml brokuły VII 150 g	kielbasa szynkowa 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml (5,) kurczak z warzywami 280 g Ryż na sypko 100 g kompot agrestowy z/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) kurczak z warzywami 280 g ryż na sypko VII 100 g (1,) kompot agrestowy z/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) kurczak z warzywami 280 g ryż na sypko VII 100 g (1,) kompot b/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) kurczak z warzywami 280 g Ryż na sypko 120 g kompot agrestowy z/c 200 ml
	Kolacja	sałatka makaronowa diety 200 g (2, 4,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka makaronowa diety 230 g (2, 4,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 50 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	sałatka makaronowa diety 230 g (2, 4,) 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: 2395.71 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasycone: 24.00 g; Sól: 8.79 g; : 29.76 Por; suma cukrów prostych: 85.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g;	Wartość energetyczna: 2502.81 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasycone: 27.32 g; Sól: 7.44 g; : 31.65 Por; suma cukrów prostych: 86.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g;	Wartość energetyczna: 2410.35 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; Tłuszcz: 111.39 g; Kw. tł. nasycone: 36.10 g; Sól: 10.59 g; : 21.98 Por; suma cukrów prostych: 34.61 g; Błonnik pokarmowy: 46.76 g;	Wartość energetyczna: 2460.71 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasycone: 21.62 g; Sól: 7.35 g; : 33.03 Por; suma cukrów prostych: 87.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-18 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (4,_) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	ser żółty 50 g (4,_) 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,_) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml twarożek ze szczypiorkiem 100 g
	II ŚN			fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,5,_) 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	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,5,_) 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	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 60 g (2,_) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	Pasta jajeczna 100 g (2,4,_) 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,_)		twarożek 50 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2432.72 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasycone: 30.75 g; Sól: 7.86 g; : 27.31 Por; suma cukrów prostych: 87.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;	Wartość energetyczna: 2531.47 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; Tłuszcz: 98.39 g; Kw. tł. nasycone: 32.12 g; Sól: 6.07 g; : 28.03 Por; suma cukrów prostych: 89.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;	Wartość energetyczna: 2404.78 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Węglowodany ogółem: 270.99 g; Tłuszcz: 107.32 g; Kw. tł. nasycone: 41.64 g; Sól: 12.82 g; : 22.74 Por; suma cukrów prostych: 41.82 g; Błonnik pokarmowy: 47.12 g;	Wartość energetyczna: 2604.34 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasycone: 29.40 g; Sól: 6.22 g; : 30.15 Por; suma cukrów prostych: 110.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-19 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7,_) kasza kukurydziana na mleku 300 g (4,_) melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g (7,_) kasza kukurydziana na mleku 250 g (4,_) melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	ser żółty 50 g (4,_) bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (7,_) kasza kukurydziana na mleku 300 g (4,_) melon 80 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 50 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5,_) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g kompot z/c 200 ml Sos waniliowy 100 g (4,_)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4,_) kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4,_) ryż na sypko VII 100 g (1,_) kalanior VII 150 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,_) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4,_) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	twarożek z zieleniną 100 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	jabłko z jogurtem 270 g (4,_)		jajko gotowane 60 g (2,_) brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	jabłko z jogurtem 270 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2429.67 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 6.00 g; : 37.36 Por; suma cukrów prostych: 143.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g;	Wartość energetyczna: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasycone: 35.77 g; Sól: 5.84 g; : 37.49 Por; suma cukrów prostych: 140.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g;	Wartość energetyczna: 2590.20 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Węglowodany ogółem: 275.63 g; Tłuszcz: 121.83 g; Kw. tł. nasycone: 47.62 g; Sól: 6.86 g; : 22.65 Por; suma cukrów prostych: 46.59 g; Błonnik pokarmowy: 49.82 g;	Wartość energetyczna: 2445.02 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Węglowodany ogółem: 407.90 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 5.96 g; : 38.07 Por; suma cukrów prostych: 144.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	schab pieczony 60 g jajko gotowane 60 g (2,_) Cwikla 100 g (4,_) Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g jajko gotowane 60 g (2,_) buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	schab pieczony 60 g jajko gotowane 60 g (2,_) buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jajko gotowane 60 g (2,_) surówka z jarzyn I 150 g (2,4,5,_) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (2,5,_) kotlet schabowy 100 g (1,2,_) Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (2,4,_) kompot z/c 200 ml Babka cytrynowa 50 g (1,2,_)	Barszcz biały diety 300 ml (1,2,4,5,6,13,_) schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1,_) Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,_) kompot z/c 200 ml Babka cytrynowa 50 g (1,2,_)	Barszcz biały diety 300 ml (1,2,4,5,6,13,_) schab gotowany 70 g Ziemniaki 150 g surówka z selera 180 g (4,5,_) kompot b/c 250 ml	Barszcz biały diety 300 ml (1,2,4,5,6,13,_) schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (1,_) Ziemniaki 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4,_) kompot z/c 200 ml Babka cytrynowa 50 g (1,2,_)
	Kolacja	połędwica drobiowa 60 g (6,13,SO2,_) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1,4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6,13,SO2,_) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	połędwica drobiowa 70 g (6,13,SO2,_) ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1,4,_) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 70 g (6,13,SO2,_) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g (4,_)		twarożek 60 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	banan i kefir 280 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2629.17 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasycone: 28.23 g; Sól: 7.31 g; : 31.36 Por; suma cukrów prostych: 116.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g;	Wartość energetyczna: 2643.55 kcal; Białko ogółem: 141.49 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasycone: 40.26 g; Sól: 7.18 g; : 30.33 Por; suma cukrów prostych: 110.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g;	Wartość energetyczna: 2325.45 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 9.31 g; : 21.58 Por; suma cukrów prostych: 56.19 g; Błonnik pokarmowy: 50.85 g;	Wartość energetyczna: 2710.11 kcal; Białko ogółem: 144.72 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; Tłuszcz: 92.59 g; Kw. tł. nasycone: 40.58 g; Sól: 7.38 g; : 31.39 Por; suma cukrów prostych: 110.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 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,