

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, 5) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c 250 ml Kielbasa z drobiu 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 250 ml Kielbasa z drobiu 60 g	Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4) herbata b/c 200 ml Kielbasa z drobiu 60 g	Kielbasa z drobiu 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 250 ml
	II ŚN			fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4) sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem 300 ml (2, 5) gulasz z indyka 140 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) potrawka z indyka z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4) kompot jabłkowy z/c 200 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) filet z drobiu gotowany 120 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) potrawka z indyka z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4) kompot jabłkowy z/c 200 ml
	Kolacja	Salatka jarzynowa I 150 g (2, 4, 5) poledwica sopocka 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4) herbata z/c 250 ml	salatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5) poledwica sopocka 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4) herbata z/c 250 ml	poledwica sopocka 60 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4) herbata b/c 200 ml	salatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5) poledwica sopocka 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4)		brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4)	koktajl truskawkowy 200 g (4)
		Wartość energetyczna: 2586.58 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; Tłuszcz: 104.04 g; Kw. tł. nasycone: 29.43 g; Sól: 7.87 g; : 29.19 Por; suma cukrów prostych: 120.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g;	Wartość energetyczna: 2545.75 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 7.82 g; : 31.69 Por; suma cukrów prostych: 127.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g;	Wartość energetyczna: 2236.60 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Węglowodany ogółem: 259.09 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasycone: 33.53 g; Sól: 8.25 g; : 21.51 Por; suma cukrów prostych: 48.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.88 g;	Wartość energetyczna: 2462.95 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasycone: 26.94 g; Sól: 7.74 g; : 31.67 Por; suma cukrów prostych: 128.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g;

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g (1, 4,) banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g (1, 4,) banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml poledwica sopocka 60 g	dżem truskawkowy 50 g kasza manna na mleku 250 g (1, 4,) banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 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	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5,) kompot jabłkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5,) 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 jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot b/c 250 ml	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot jabłkowy z/c 200 ml
	Kolacja	schab pieczony 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g marchew súpki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	schab pieczony 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)		jogurt naturalny 150 g (4,) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2546.46 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 5.77 g; : 33.00 Por; suma cukrów prostych: 139.34 g; Błonnik pokarmowy: 41.59 g;	Wartość energetyczna: 2590.16 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Węglowodany ogółem: 372.17 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasycone: 32.75 g; Sól: 5.92 g; : 33.78 Por; suma cukrów prostych: 140.04 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g;	Wartość energetyczna: 2320.54 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasycone: 40.31 g; Sól: 7.14 g; : 22.74 Por; suma cukrów prostych: 58.82 g; Błonnik pokarmowy: 47.72 g;	Wartość energetyczna: 2432.16 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 5.74 g; : 33.61 Por; suma cukrów prostych: 139.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g;

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-23 środa	Śniadanie	ogonówka 60 g ogórek kiszony 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	ogonówka 60 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	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	ogonówka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 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,) bukiet jarzyn 120 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml (5,) potrawka drobiowa I 250 g Ryż na sypko 80 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) potrawka drobiowa z cukinią diety 250 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g	kalafiorowa C6 300 ml (5,) filet drobiowy z cukinią VII 250 g kasza gryczana 130 g Sałata zielona z jogurtem 150 g (4,) kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 100 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g
	Kolacja	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,) szynka z indyka 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka jarzynowa diety 130 g (2, 4, 5,) szynka z indyka 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,) szynka z indyka 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl bananowy 200 g (4,)		pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) blok z indyka 70 g ogórek zielony 100 g	koktajl bananowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2332.23 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasycone: 22.90 g; Sól: 8.54 g; : 30.62 Por; suma cukrów prostych: 128.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g;	Wartość energetyczna: 2490.34 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Węglowodany ogółem: 350.53 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 6.87 g; : 32.42 Por; suma cukrów prostych: 128.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g;	Wartość energetyczna: 2320.46 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Węglowodany ogółem: 282.63 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasycone: 39.87 g; Sól: 9.55 g; : 23.63 Por; suma cukrów prostych: 46.49 g; Błonnik pokarmowy: 46.78 g;	Wartość energetyczna: 2474.01 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 6.94 g; : 32.35 Por; suma cukrów prostych: 130.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g;

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 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 60 g (6, 13, SO2,) papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) Pomidor 100 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	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) kotlet mielony 120 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	Kapuśniak diety 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) sos koperkowy 100 g (1,) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) szynka gotowna VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) sos koperkowy 100 g (1,) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g (2, 4,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	Pasta jajeczna 120 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 120 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	Pasta jajeczna 120 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 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: 2616.21 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; Tłuszcz: 98.37 g; Kw. tł. nasycone: 31.76 g; Sól: 8.10 g; : 29.68 Por; suma cukrów prostych: 99.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.90 g;	Wartość energetyczna: 2544.99 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; Tłuszcz: 96.10 g; Kw. tł. nasycone: 38.53 g; Sól: 7.41 g; : 28.65 Por; suma cukrów prostych: 92.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g;	Wartość energetyczna: 2395.43 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Węglowodany ogółem: 276.15 g; Tłuszcz: 100.46 g; Kw. tł. nasycone: 39.22 g; Sól: 8.77 g; : 23.39 Por; suma cukrów prostych: 52.39 g; Błonnik pokarmowy: 45.72 g;	Wartość energetyczna: 2501.99 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kw. tł. nasycone: 33.02 g; Sól: 7.60 g; : 29.01 Por; suma cukrów prostych: 95.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g;

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-25 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (4,_) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) Pestki słonecznika 10 g herbata z/c z cytryną 200 ml	schab pieczony 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Pestki słonecznika 15 g	ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml schab pieczony 60 g Pestki słonecznika 10 g	schab pieczony 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml Pestki słonecznika 15 g
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,_) ryba panierowana smażona 120 g (1, 2,_) Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,_) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,_) kissiel 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 Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,_) kissiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g Pestki słonecznika 10 g 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	twarożek z zieleniną 100 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4,_)		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl truskawkowy 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2497.47 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasycone: 29.78 g; Sól: 7.95 g; : 31.18 Por; suma cukrów prostych: 93.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g;	Wartość energetyczna: 2368.32 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasycone: 29.56 g; Sól: 5.30 g; : 28.40 Por; suma cukrów prostych: 91.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g;	Wartość energetyczna: 2261.30 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Węglowodany ogółem: 262.60 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasycone: 33.98 g; Sól: 8.00 g; : 22.11 Por; suma cukrów prostych: 37.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.87 g;	Wartość energetyczna: 2285.52 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasycone: 24.08 g; Sól: 5.22 g; : 28.38 Por; suma cukrów prostych: 92.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g;

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-26 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7 ₊) kasza kukurydziana na mleku 250 g (4 ₊) Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4 ₊) herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g (7 ₊) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4 ₊) herbata z/c z cytryną 200 ml kasza kukurydziana na mleku 300 g (4 ₊)	szynka gotowana 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4 ₊) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (7 ₊) kasza kukurydziana na mleku 300 g (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	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5 ₊) gulasz wieprzowy 170 g kasza jęczmienna 200 g (1 ₊) buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5 ₊) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4 ₊) kasza jęczmienna 200 g (1 ₊) kompot z/c 200 ml buraczki z jogurtem 180 g (4 ₊)	Jarzynowa VII 300 ml (5 ₊) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4 ₊) kasza gryczana 90 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5 ₊) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4 ₊) kasza jęczmienna 200 g (1 ₊) buraczki z jogurtem 180 g (4 ₊) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	kielbasa krakowska 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4 ₊) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4 ₊) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 60 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4 ₊) herbata b/c 200 ml	kielbasa szynkowa 60 g Pomidor 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: 2506.47 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasycone: 33.73 g; Sól: 7.29 g; : 33.75 Por; suma cukrów prostych: 126.48 g; Błonnik pokarmowy: 38.36 g;	Wartość energetyczna: 2537.92 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasycone: 32.09 g; Sól: 8.07 g; : 36.40 Por; suma cukrów prostych: 138.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g;	Wartość energetyczna: 2325.83 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Węglowodany ogółem: 269.41 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kw. tł. nasycone: 39.00 g; Sól: 9.22 g; : 22.22 Por; suma cukrów prostych: 48.13 g; Błonnik pokarmowy: 48.36 g;	Wartość energetyczna: 2497.34 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 407.27 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 7.89 g; : 37.21 Por; suma cukrów prostych: 139.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g;

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	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,) szynka gotowana 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,) szynka gotowana 60 g	szynka gotowana 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 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,)
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,) brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 300 ml (5,) kotlet schabowy 150 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5,) kompot z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5,) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4,) Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5,) schab gotowany 120 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5,) kompot b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5,) schab w sosie potrawkowym 150 g (1, 4,) szpinak z jogurtem 180 g (4,) Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	połudwica drobiowa 70 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	połudwica 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	połudwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2,) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	połudwica 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 Pomidor 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2443.99 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Węglowodany ogółem: 357.14 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasycone: 25.73 g; Sól: 10.20 g; : 32.23 Por; suma cukrów prostych: 105.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g;	Wartość energetyczna: 2266.84 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasycone: 32.84 g; Sól: 8.06 g; : 29.44 Por; suma cukrów prostych: 104.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;	Wartość energetyczna: 2120.55 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Węglowodany ogółem: 254.04 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasycone: 37.17 g; Sól: 10.30 g; : 20.97 Por; suma cukrów prostych: 43.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g;	Wartość energetyczna: 2266.84 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasycone: 32.84 g; Sól: 8.06 g; : 29.44 Por; suma cukrów prostych: 104.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 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,