

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-26 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	Botwinka 300 ml (5,) makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g (4,) kompot z/c 200 ml	Botwinka 300 ml (5,) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4,) kompot z/c 200 ml	Botwinka C6 300 ml (5,) szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 80 g (1, 2,) surówka z marchwi z chrzanem 150 g (4,) kompot b/c 250 ml	Botwinka 300 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: 2261.62 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasycone: 27.64 g; Sól: 6.40 g; : 31.87 Por; suma cukrów prostych: 124.83 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g;	Wartość energetyczna: 2420.43 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasycone: 32.55 g; Sól: 6.41 g; : 33.48 Por; suma cukrów prostych: 135.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g;	Wartość energetyczna: 2064.36 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Węglowodany ogółem: 262.59 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasycone: 34.19 g; Sól: 7.78 g; : 21.78 Por; suma cukrów prostych: 48.07 g; Błonnik pokarmowy: 47.16 g;	Wartość energetyczna: 2360.34 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasycone: 27.73 g; Sól: 6.27 g; : 33.89 Por; suma cukrów prostych: 136.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-27 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 brzoskwiniowy 50 g	płatki owsiane 250 g (4,_) dżem brzoskwiniowy 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 brzoskwiniowy 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 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-28 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: 2593.47 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasycone: 26.55 g; Sól: 7.31 g; : 33.99 Por; suma cukrów prostych: 143.69 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 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 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, 5) 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, 5) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa krakowska 80 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, 5) 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, 5) 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, 5)	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml (5, 6) kurczak z warzywami 280 g Ryż na sypko 100 g kompot agrestowy z/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5, 6) kurczak z warzywami 280 g ryż na sypko VII 100 g (1, 2) kompot agrestowy z/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5, 6) kurczak z warzywami 280 g ryż na sypko VII 100 g (1, 2) kompot b/c 200 ml	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5, 6) kurczak z warzywami 280 g Ryż na sypko 120 g kompot agrestowy z/c 200 ml
	Kolacja	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5, 6) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, 5) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5, 6) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, 5) 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, 5) herbata b/c 200 ml	sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5, 6) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, 5) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl z jabłkiem 200 g (4, 5)		Pomidor 100 g jajko gotowane 60 g (2, 3) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, 5)	koktajl z jabłkiem 200 g (4, 5)
		Wartość energetyczna: 2412.00 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasycone: 25.89 g; Sól: 8.81 g; : 29.67 Por; suma cukrów prostych: 86.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g;	Wartość energetyczna: 2472.96 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasycone: 28.90 g; Sól: 7.39 g; : 31.14 Por; suma cukrów prostych: 86.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 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: 2430.86 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasycone: 23.20 g; Sól: 7.30 g; : 32.52 Por; suma cukrów prostych: 87.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-30 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 kiszonej kapusty 180 g kissiel 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 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 surówka z pekińskiej diety 180 g kissiel 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: 2320.78 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Węglowodany ogółem: 253.25 g; Tłuszcz: 106.38 g; Kw. tł. nasycone: 41.41 g; Sól: 10.55 g; : 21.34 Por; suma cukrów prostych: 29.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.98 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 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-31 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7 ₁) kasza kukurydziana na mleku 250 g (4 ₁) kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4 ₁) herbata z/c z cytryną 200 ml	miód 25 g (7 ₁) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4 ₁) herbata z/c z cytryną 200 ml kasza kukurydziana na mleku 300 g (4 ₁)	szynka gotowana 60 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4 ₁) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (7 ₁) kasza kukurydziana na mleku 300 g (4 ₁) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4 ₁) 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 ₁)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 300 ml (5 ₁) makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5 ₁) makaron z sosem bolonese I 300 g kompot z/c 200 ml brokuły VII 150 g	koperkowa z ryżem VII 300 ml (1, 5 ₁) szynka gotowana VII 100 g makaron ciemny 100 g (1, 2 ₁) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (5 ₁) makaron z sosem mięsnym diety 250 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pieczeń wieprzowa 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4 ₁) herbata z/c z cytryną 200 ml	blok z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4 ₁) herbata z/c z cytryną 200 ml	blok z indyka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4 ₁) herbata b/c 200 ml	blok z indyka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4 ₁) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	banan i kefir 280 g (4 ₁)		jajko gotowane 60 g (2 ₁) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4 ₁)	banan i kefir 280 g (4 ₁)
		Wartość energetyczna: 2313.17 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Węglowodany ogółem: 366.76 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasycone: 23.70 g; Sól: 5.67 g; : 33.65 Por; suma cukrów prostych: 115.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g;	Wartość energetyczna: 2375.67 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasycone: 29.05 g; Sól: 6.90 g; : 34.18 Por; suma cukrów prostych: 122.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g;	Wartość energetyczna: 2036.60 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Węglowodany ogółem: 229.28 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kw. tł. nasycone: 38.05 g; Sól: 8.00 g; : 19.10 Por; suma cukrów prostych: 29.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g;	Wartość energetyczna: 2304.27 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasycone: 23.62 g; Sól: 6.99 g; : 34.72 Por; suma cukrów prostych: 120.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-06-01 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 surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) 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 surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) papryka czerwona 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: 2555.24 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasycone: 24.75 g; Sól: 7.50 g; : 32.35 Por; suma cukrów prostych: 110.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g;	Wartość energetyczna: 2389.12 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasycone: 32.92 g; Sól: 7.64 g; : 30.65 Por; suma cukrów prostych: 113.85 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 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: 2401.62 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.08 g; Sól: 7.79 g; : 30.66 Por; suma cukrów prostych: 113.85 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 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,