

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 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	Kielbasa z drobiu 70 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	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	Kielbasa z drobiu 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	
	Obiad	Barszcz ukraiński 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 Sos waniliowy 100 g (4,) kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony VII 300 ml (5,) filet z drobiu gotowany 100 g ryż na sypko VII 100 g (1,) surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 100 g (4,) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c 250 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c 250 ml	kielbasa szynkowa 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4,) herbata b/c 200 ml	pasta z mięsa i jarzyn 100 g (2, 4,) sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c 250 ml
	PN	koktajl truskawkowy 200 g (4,)		papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,) jajko gotowane 60 g (2,)	koktajl truskawkowy 200 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2584.59 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasycone: 30.25 g; Sól: 6.56 g; : 34.15 Por; suma cukrów prostych: 153.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g;	Wartość energetyczna: 2568.99 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasycone: 33.98 g; Sól: 6.59 g; : 34.32 Por; suma cukrów prostych: 150.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g;	Wartość energetyczna: 2373.18 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasycone: 35.12 g; Sól: 10.46 g; : 22.86 Por; suma cukrów prostych: 48.79 g; Błonnik pokarmowy: 47.78 g;	Wartość energetyczna: 2493.09 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasycone: 28.95 g; Sól: 6.52 g; : 34.30 Por; suma cukrów prostych: 150.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g;

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-20 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 słupek 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 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-21 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 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-22 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	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) kotlet mielony 130 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot z/c 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) sos koperkowy 100 g (1,) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) szynka gotowana VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) sos koperkowy 100 g (1,) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g 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	Galatka mleczno-owocowa 150 g (4,)		jogurt naturalny 150 g (4,) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,)	Galatka mleczno-owocowa 150 g (4,)
		Wartość energetyczna: 2483.28 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; Tłuszcz: 99.83 g; Kw. tł. nasycone: 31.18 g; Sól: 7.49 g; : 26.68 Por; suma cukrów prostych: 71.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.93 g;	Wartość energetyczna: 2467.96 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Węglowodany ogółem: 286.84 g; Tłuszcz: 102.78 g; Kw. tł. nasycone: 37.63 g; Sól: 7.02 g; : 25.97 Por; suma cukrów prostych: 68.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g;	Wartość energetyczna: 2332.48 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Węglowodany ogółem: 268.53 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasycone: 39.27 g; Sól: 7.88 g; : 22.73 Por; suma cukrów prostych: 41.83 g; Błonnik pokarmowy: 44.43 g;	Wartość energetyczna: 2385.16 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasycone: 32.15 g; Sól: 6.94 g; : 25.95 Por; suma cukrów prostych: 69.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g;

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-23 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (4,_) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) 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	ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_) herbata b/c 200 ml schab pieczony 60 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
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (4,_) cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem 300 ml (2, 5,_) ryba panierowana smażona 120 g (1, 2,_) Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,_) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,_) kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	Szczawiowa z jajkiem 300 ml (2, 5,_) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	szpinakowa z zacierką 300 ml (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 súpki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)	koktajl truskawkowy 200 g (4,_)
		Wartość energetyczna: 2487.20 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasycone: 32.90 g; Sól: 8.17 g; : 29.82 Por; suma cukrów prostych: 94.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.27 g;	Wartość energetyczna: 2272.07 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasycone: 31.11 g; Sól: 5.35 g; : 27.04 Por; suma cukrów prostych: 91.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;	Wartość energetyczna: 2251.03 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasycone: 37.10 g; Sól: 8.22 g; : 20.75 Por; suma cukrów prostych: 38.70 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g;	Wartość energetyczna: 2189.27 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 5.27 g; : 27.02 Por; suma cukrów prostych: 92.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g;

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-24 sobota	Śniadanie	miód 25 g (7 ₁) kasza kukurydziana na mleku 250 g (4 ₁) Grejfrut 70 g 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	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5 ₁) gulasz wieprzowy 170 g kasza jęczmienna 200 g (1 ₁) buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5 ₁) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4 ₁) kasza jęczmienna 200 g (1 ₁) kompot z/c 200 ml buraczki z jogurtem 180 g (4 ₁)	Jarzynowa VII 300 ml (5 ₁) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4 ₁) kasza gryczana 90 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5 ₁) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4 ₁) kasza jęczmienna 200 g (1 ₁) buraczki z jogurtem 180 g (4 ₁) kompot z/c 200 ml
	Kolacja	kielbasa krakowska 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4 ₁) herbata z/c z cytryną 200 ml	kielbasa szynkowa 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4 ₁) 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 ₁) herbata b/c 200 ml	kielbasa szynkowa 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: 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 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-05-25 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	połędwica 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	połędwica 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	połędwica 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	połędwica 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,