

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-06-30 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: 2586.35 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasycone: 30.27 g; Sól: 6.56 g; : 34.19 Por; suma cukrów prostych: 153.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g;	Wartość energetyczna: 2570.75 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasycone: 33.99 g; Sól: 6.59 g; : 34.35 Por; suma cukrów prostych: 150.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g;	Wartość energetyczna: 2375.29 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasycone: 35.14 g; Sól: 10.46 g; : 22.90 Por; suma cukrów prostych: 48.92 g; Błonnik pokarmowy: 47.95 g;	Wartość energetyczna: 2494.85 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasycone: 28.97 g; Sól: 6.52 g; : 34.34 Por; suma cukrów prostych: 151.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-07-01 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 słupki 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: 2548.22 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasycone: 28.10 g; Sól: 5.77 g; : 33.04 Por; suma cukrów prostych: 139.45 g; Błonnik pokarmowy: 41.74 g;	Wartość energetyczna: 2591.92 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasycone: 32.77 g; Sól: 5.92 g; : 33.82 Por; suma cukrów prostych: 140.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g;	Wartość energetyczna: 2322.65 kcal; Białko ogółem: 127.73 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasycone: 40.33 g; Sól: 7.14 g; : 22.78 Por; suma cukrów prostych: 58.95 g; Błonnik pokarmowy: 47.90 g;	Wartość energetyczna: 2433.92 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasycone: 27.35 g; Sól: 5.74 g; : 33.65 Por; suma cukrów prostych: 139.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.94 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-07-02 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 makaronowa diety 230 g (2, 4,) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka makaronowa diety 230 g (2, 4,) cukinia z koperkiem 100 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 makaronowa diety 230 g (2, 4,) cukinia z koperkiem 100 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: 2347.65 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 7.82 g; : 31.36 Por; suma cukrów prostych: 131.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g;	Wartość energetyczna: 2543.87 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasycone: 27.70 g; Sól: 6.21 g; : 33.48 Por; suma cukrów prostych: 131.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g;	Wartość energetyczna: 2322.76 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nasycone: 39.90 g; Sól: 9.55 g; : 23.68 Por; suma cukrów prostych: 46.63 g; Błonnik pokarmowy: 46.97 g;	Wartość energetyczna: 2481.13 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasycone: 22.61 g; Sól: 6.07 g; : 33.09 Por; suma cukrów prostych: 133.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-07-03 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: 2485.20 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasycone: 31.20 g; Sól: 7.49 g; : 26.72 Por; suma cukrów prostych: 71.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g;	Wartość energetyczna: 2469.88 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; Tłuszcz: 102.82 g; Kw. tł. nasycone: 37.65 g; Sól: 7.02 g; : 26.01 Por; suma cukrów prostych: 68.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g;	Wartość energetyczna: 2334.78 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Tłuszcz: 98.38 g; Kw. tł. nasycone: 39.29 g; Sól: 7.88 g; : 22.78 Por; suma cukrów prostych: 41.97 g; Błonnik pokarmowy: 44.63 g;	Wartość energetyczna: 2387.08 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasycone: 32.17 g; Sól: 6.94 g; : 25.99 Por; suma cukrów prostych: 69.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-07-04 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: 2489.12 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasycone: 32.92 g; Sól: 8.17 g; : 29.86 Por; suma cukrów prostych: 94.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g;	Wartość energetyczna: 2273.99 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasycone: 31.13 g; Sól: 5.35 g; : 27.08 Por; suma cukrów prostych: 91.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g;	Wartość energetyczna: 2253.34 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Węglowodany ogółem: 248.77 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasycone: 37.12 g; Sól: 8.22 g; : 20.80 Por; suma cukrów prostych: 38.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g;	Wartość energetyczna: 2191.19 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.65 g; Sól: 5.27 g; : 27.06 Por; suma cukrów prostych: 92.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-07-05 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: 2508.23 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 373.79 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasycone: 33.75 g; Sól: 7.29 g; : 33.78 Por; suma cukrów prostych: 126.59 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g;	Wartość energetyczna: 2539.68 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Węglowodany ogółem: 397.96 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasycone: 32.10 g; Sól: 8.07 g; : 36.43 Por; suma cukrów prostych: 138.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g;	Wartość energetyczna: 2328.13 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Węglowodany ogółem: 269.82 g; Tłuszcz: 99.89 g; Kw. tł. nasycone: 39.03 g; Sól: 9.22 g; : 22.27 Por; suma cukrów prostych: 48.27 g; Błonnik pokarmowy: 48.56 g;	Wartość energetyczna: 2499.26 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 407.61 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasycone: 27.57 g; Sól: 7.89 g; : 37.25 Por; suma cukrów prostych: 139.71 g; Błonnik pokarmowy: 37.15 g;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-07-06 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: 2445.91 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Węglowodany ogółem: 357.48 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasycone: 25.75 g; Sól: 10.20 g; : 32.27 Por; suma cukrów prostych: 105.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g;	Wartość energetyczna: 2268.76 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasycone: 32.86 g; Sól: 8.06 g; : 29.48 Por; suma cukrów prostych: 104.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g;	Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 133.69 g; Węglowodany ogółem: 254.45 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasycone: 37.19 g; Sól: 10.30 g; : 21.02 Por; suma cukrów prostych: 43.15 g; Błonnik pokarmowy: 44.25 g;	Wartość energetyczna: 2268.76 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasycone: 32.86 g; Sól: 8.06 g; : 29.48 Por; suma cukrów prostych: 104.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 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,