

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-06-23 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	pomidorowa z ryżem 300 ml (5,) makaron z serem i masłem, mus truskawkowy 250 g (4,) kompot z/c 200 ml	pomidorowa z ryżem 300 ml (5,) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4,) kompot z/c 200 ml	pomidorowa z ryżem C6 350 ml (1, 5,) szynka gotowna VII 100 g makaron ciemny 100 g (1, 2,) surówka z porów 180 g (2, 4,) kompot b/c 250 ml	pomidorowa z ryżem 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: 2222.69 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasycone: 28.60 g; Sól: 6.11 g; : 31.26 Por; suma cukrów prostych: 120.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g;	Wartość energetyczna: 2381.42 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasycone: 33.51 g; Sól: 6.12 g; : 32.87 Por; suma cukrów prostych: 131.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g;	Wartość energetyczna: 2200.82 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasycone: 35.66 g; Sól: 7.94 g; : 22.68 Por; suma cukrów prostych: 49.57 g; Błonnik pokarmowy: 46.29 g;	Wartość energetyczna: 2321.41 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasycone: 28.69 g; Sól: 5.98 g; : 33.28 Por; suma cukrów prostych: 132.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-06-24 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (5,_) filet z indyka duszony 160 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot z rabarbarem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) filet z indyka gotowany 100 g sos koperkowy 100 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z rabarbarem 200 ml	Barszcz czerwony z VII 300 ml (5,_) filet z indyka gotowany 110 g Ziemniaki 250 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,_) filet z indyka gotowany 100 g sos koperkowy 100 g (1,_) Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z rabarbarem 200 ml
	Kolacja	szynka gotowana 70 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,_) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 70 g Pomidor 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 Pomidor 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: 2415.67 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasycone: 25.64 g; Sól: 6.82 g; : 33.69 Por; suma cukrów prostych: 130.86 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g;	Wartość energetyczna: 2452.53 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasycone: 32.82 g; Sól: 6.93 g; : 33.83 Por; suma cukrów prostych: 127.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;	Wartość energetyczna: 2188.21 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 8.29 g; : 22.78 Por; suma cukrów prostych: 41.11 g; Błonnik pokarmowy: 47.57 g;	Wartość energetyczna: 2369.73 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasycone: 27.34 g; Sól: 6.85 g; : 33.81 Por; suma cukrów prostych: 128.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-06-25 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: 2595.23 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasycone: 26.57 g; Sól: 7.31 g; : 34.03 Por; suma cukrów prostych: 143.80 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g;	Wartość energetyczna: 2490.19 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasycone: 33.72 g; Sól: 6.30 g; : 31.81 Por; suma cukrów prostych: 135.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g;	Wartość energetyczna: 2173.68 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Węglowodany ogółem: 267.33 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasycone: 40.19 g; Sól: 9.50 g; : 22.95 Por; suma cukrów prostych: 41.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g;	Wartość energetyczna: 2407.39 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasycone: 28.24 g; Sól: 6.22 g; : 31.79 Por; suma cukrów prostych: 136.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-06-26 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: 2408.12 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasycone: 25.90 g; Sól: 8.80 g; : 29.65 Por; suma cukrów prostych: 86.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g;	Wartość energetyczna: 2474.88 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasycone: 28.92 g; Sól: 7.39 g; : 31.18 Por; suma cukrów prostych: 86.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g;	Wartość energetyczna: 2406.47 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Węglowodany ogółem: 263.75 g; Tłuszcz: 111.37 g; Kw. tł. nasycone: 36.11 g; Sól: 10.58 g; : 21.96 Por; suma cukrów prostych: 34.17 g; Błonnik pokarmowy: 46.38 g;	Wartość energetyczna: 2432.78 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 356.01 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.22 g; Sól: 7.30 g; : 32.56 Por; suma cukrów prostych: 87.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-06-27 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: 2434.32 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; Tłuszcz: 98.33 g; Kw. tł. nasycone: 30.77 g; Sól: 7.86 g; : 27.34 Por; suma cukrów prostych: 87.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g;	Wartość energetyczna: 2533.39 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 6.07 g; : 28.07 Por; suma cukrów prostych: 90.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g;	Wartość energetyczna: 2323.09 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Węglowodany ogółem: 253.66 g; Tłuszcz: 106.43 g; Kw. tł. nasycone: 41.43 g; Sól: 10.55 g; : 21.39 Por; suma cukrów prostych: 29.83 g; Błonnik pokarmowy: 42.17 g;	Wartość energetyczna: 2606.26 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; Tłuszcz: 95.02 g; Kw. tł. nasycone: 29.42 g; Sól: 6.22 g; : 30.19 Por; suma cukrów prostych: 110.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-06-28 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: 2314.93 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasycone: 23.72 g; Sól: 5.67 g; : 33.68 Por; suma cukrów prostych: 115.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g;	Wartość energetyczna: 2377.43 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasycone: 29.07 g; Sól: 6.90 g; : 34.21 Por; suma cukrów prostych: 122.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g;	Wartość energetyczna: 2038.90 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Węglowodany ogółem: 229.69 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasycone: 38.07 g; Sól: 8.00 g; : 19.15 Por; suma cukrów prostych: 29.26 g; Błonnik pokarmowy: 38.68 g;	Wartość energetyczna: 2306.19 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasycone: 23.64 g; Sól: 6.99 g; : 34.76 Por; suma cukrów prostych: 120.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-06-29 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: 2557.16 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasycone: 24.77 g; Sól: 7.50 g; : 32.39 Por; suma cukrów prostych: 110.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.54 g;	Wartość energetyczna: 2391.04 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasycone: 32.94 g; Sól: 7.64 g; : 30.69 Por; suma cukrów prostych: 113.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g;	Wartość energetyczna: 2200.33 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Węglowodany ogółem: 256.97 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasycone: 32.01 g; Sól: 7.06 g; : 21.41 Por; suma cukrów prostych: 48.70 g; Błonnik pokarmowy: 43.93 g;	Wartość energetyczna: 2403.54 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasycone: 33.10 g; Sól: 7.79 g; : 30.70 Por; suma cukrów prostych: 113.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 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,