Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	szynka gotowana 60 g bukiet jarzyn 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	szynka gotowana 60 g marchew mini 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	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (**1, 4,**) herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 60 g marchew mini 80 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,**) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (**1, 2, 4,**) Marchewka z jabłkiem 160 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (**5,**) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (**1, 2, 4,**) Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony VII 300 ml (**5,**) szynka gotowna VII 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (**5,**) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (**1, 2, 4,**) Marchewka z jabłkiem 180 g 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	Filet wędzony z indyka 60 g sałata lodowa z papryką 50 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,**)		jajko gotowane 60 g (**2,**) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (**4,**)	koktajl truskawkowy 200 g (**4,**)
		Wartość energetyczna: 2584.57 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasycone: 28.87 g; Sól: 6.73 g; : 34.86 Por; suma cukrów prostych: 135.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g;	Wartość energetyczna: 2578.11 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasycone: 32.62 g; Sól: 6.89 g; : 35.34 Por; suma cukrów prostych: 136.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g;	Wartość energetyczna: 2285.44 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Węglowodany ogółem: 268.58 g; Tłuszcz: 97.40 g; Kw. tł. nasycone: 36.05 g; Sól: 7.72 g; : 22.37 Por; suma cukrów prostych: 52.42 g; Błonnik pokarmowy: 46.66 g;	Wartość energetyczna: 2496.21 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Węglowodany ogółem: 381.60 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasycone: 27.59 g; Sól: 6.79 g; : 35.23 Por; suma cukrów prostych: 136.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g (**4,**) melon 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (**1, 4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g (**4,**) melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (**4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml	poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (**1, 4,**) herbata b/c 200 ml	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 250 g (**4,**) melon 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (**4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 150 g (**4,**) bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (**4,**)	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml (**5,**) łazanki z kapustą białą 250 g (**1, 5, 6, 13,**) jabłko 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (**5,**) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (**4,**) Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	Pieczarkowa C6 300 ml (**5,**) wieprzowina z cukinią VII 300 g (**4,**) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g (**4,**) kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (**5,**) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (**4,**) Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g dynia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (**1, 4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 90 g dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (**4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z zieleniną 120 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (**1, 4,**) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 90 g dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (**4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (**4,**)		jajko gotowane 60 g (**2,**) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (**4,**)	koktajl porzeczkowy 200 g (**4,**)
		Wartość energetyczna: 2546.30 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 409.09 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasycone: 25.48 g; Sól: 7.16 g; : 36.42 Por; suma cukrów prostych: 150.74 g; Błonnik pokarmowy: 46.22 g;	Wartość energetyczna: 2462.31 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasycone: 30.37 g; Sól: 5.07 g; : 34.82 Por; suma cukrów prostych: 141.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.08 g;	Wartość energetyczna: 2283.22 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Węglowodany ogółem: 272.06 g; Tłuszcz: 87.90 g; Kw. tł. nasycone: 41.35 g; Sól: 8.50 g; : 22.91 Por; suma cukrów prostych: 45.77 g; Błonnik pokarmowy: 45.94 g;	Wartość energetyczna: 2386.41 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasycone: 25.35 g; Sól: 5.00 g; : 34.81 Por; suma cukrów prostych: 142.72 g; Błonnik pokarmowy: 37.18 g;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-10-08 środa	Śniadanie	schab pieczony 60 g papryka czerwona 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	schab pieczony 60 g buraczek plastry 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	schab pieczony 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (**1, 4,**) herbata b/c 200 ml	schab pieczony 60 g buraczek plastry 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,**) buraczek plastry 100 g 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 porów 180 g (**2, 4,**) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem 300 ml (**5,**) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 170 g (**4, 5,**) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	rosół z makaronem VII 300 ml (**1, 2, 5,**) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g (**2, 4,**) 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 porzeczkowy z/c 200 ml
	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	szynka z indyka 60 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,**) twarożek 80 g marchew słupki 100 g	koktajl bananowy 200 g (**4,**)
		Wartość energetyczna: 2555.81 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasycone: 30.76 g; Sól: 6.53 g; : 29.52 Por; suma cukrów prostych: 121.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g;	Wartość energetyczna: 2592.29 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasycone: 35.08 g; Sól: 6.90 g; : 31.32 Por; suma cukrów prostych: 129.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g;	Wartość energetyczna: 2363.76 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasycone: 40.80 g; Sól: 7.15 g; : 23.30 Por; suma cukrów prostych: 58.09 g; Błonnik pokarmowy: 46.19 g;	Wartość energetyczna: 2546.26 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasycone: 30.48 g; Sól: 6.98 g; : 31.27 Por; suma cukrów prostych: 132.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	polędwica drobiowa 60 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	polędwica drobiowa 50 g (***6, 13, SO2,***) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (***4,***) herbata z/c z cytryną 200 ml	polędwica drobiowa 60 g (***6, 13, SO2,***) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (***1, 4,***) herbata b/c 200 ml	polędwica 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 szpararagowa 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (***4,***)	
	Obiad	pomidorowa z makaronem 300 ml (***5,***) kotlet mielony 130 g (***1, 2,***) Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot z/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 300 ml (***5,***) pulpet gotowany diety 90 g (***1, 2,***) sos szpinakowy 70 g (***1,***) Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot z/c 200 ml	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (***1, 2, 5,***) szynka gotowna VII 120 g Ziemniaki 200 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g (***4,***) kompot b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 300 ml (***5,***) pulpet gotowany diety 90 g (***1, 2,***) sos szpinakowy 70 g (***1,***) Ziemniaki 200 g marchewka z groszkiem 150 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna 90 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 90 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 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 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: 2474.02 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; Tłuszcz: 93.04 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 7.21 g; : 28.19 Por; suma cukrów prostych: 82.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g;	Wartość energetyczna: 2476.74 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kw. tł. nasycone: 37.64 g; Sól: 6.76 g; : 27.26 Por; suma cukrów prostych: 81.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g;	Wartość energetyczna: 2275.33 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Węglowodany ogółem: 271.98 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasycone: 39.73 g; Sól: 8.20 g; : 22.94 Por; suma cukrów prostych: 48.98 g; Błonnik pokarmowy: 45.54 g;	Wartość energetyczna: 2469.81 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasycone: 33.56 g; Sól: 7.03 g; : 27.70 Por; suma cukrów prostych: 82.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-10-10 piątek	Śniadanie	ser żółty 50 g (***4,***) ogórek kiszony 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	schab pieczony 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (***1, 4,***) herbata b/c 200 ml	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	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (***1, 4, 5, 6, 12, 13,***) ryba po grecku 250 g (***1, 5,***) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Krupnik z ziemniakami 300 ml (***1, 5,***) ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g jarzynka po grecku gotowana 180 g (***5,***) kisiel 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 jarzynka po grecku gotowana 180 g (***5,***) kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem 90 g Pomidor 100 g pestki dyni 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 dyni 10 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (***4,***) herbata z/c z cytryną 200 ml	polędwica drobiowa 60 g (***6, 13, SO2,***) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (***1, 4,***) pestki dyni 10 g herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 100 g Pomidor 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (***4,***) herbata z/c z cytryną 200 ml
	PN	koktajl porzeczkowy 200 g (***4,***)		twarożek ze szczypiorkiem 60 g marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (***4,***)	koktajl porzeczkowy 200 g (***4,***)
		Wartość energetyczna: 2409.39 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasycone: 28.52 g; Sól: 8.71 g; : 30.09 Por; suma cukrów prostych: 95.27 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g;	Wartość energetyczna: 2453.06 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Węglowodany ogółem: 322.18 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasycone: 28.05 g; Sól: 5.69 g; : 29.00 Por; suma cukrów prostych: 99.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g;	Wartość energetyczna: 2244.91 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Węglowodany ogółem: 261.21 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasycone: 34.07 g; Sól: 9.51 g; : 21.99 Por; suma cukrów prostych: 36.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.98 g;	Wartość energetyczna: 2370.26 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasycone: 22.57 g; Sól: 5.61 g; : 28.98 Por; suma cukrów prostych: 99.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-10-11 sobota	Śniadanie	miód 25 g (**7,**) kasza manna na mleku 300 g (**1, 4,**) Gruszka 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (**1, 4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (**1, 4,**) miód 25 g (**7,**) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (**4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml	szynka gotowana 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (**1, 4,**) herbata b/c 200 ml	miód 25 g (**7,**) kasza manna na mleku 300 g (**1, 4,**) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (**4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml
	II ŚN			fasolka szpararagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (**4,**)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (**5,**) leczo I 200 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (**5,**) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (**5,**) filet drobiowy z cukinią VII 250 g ryż na sypko VII 100 g (**1,**) brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (**5,**) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ryż na sypko 120 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	Filet wędzony z indyka 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (**1, 4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml	Filet wędzony z indyka 60 g marchew mini 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (**4,**) herbata z/c z cytryną 200 ml	Filet wędzony z indyka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (**1, 4,**) herbata b/c 200 ml	Filet wędzony z indyka 60 g marchew mini 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: 2494.86 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasycone: 24.53 g; Sól: 7.60 g; : 35.72 Por; suma cukrów prostych: 125.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g;	Wartość energetyczna: 2491.56 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Węglowodany ogółem: 383.50 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasycone: 26.38 g; Sól: 5.86 g; : 35.75 Por; suma cukrów prostych: 120.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g;	Wartość energetyczna: 2310.38 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasycone: 32.80 g; Sól: 8.44 g; : 22.78 Por; suma cukrów prostych: 42.19 g; Błonnik pokarmowy: 52.46 g;	Wartość energetyczna: 2470.94 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Węglowodany ogółem: 393.57 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasycone: 22.32 g; Sól: 5.97 g; : 36.61 Por; suma cukrów prostych: 121.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g;

Jadłospisy z 40. tygodnia, tj. od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna dla położnic
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	szynka gotowana 60 g Pomidor 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 Pomidor 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 Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (***1, 4,***) herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 60 g Pomidor 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,***) kalafior VII 150 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (***4,***)	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (***5,***) kotlet schabowy 150 g (***1, 2,***) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (***5,***) schab w sosie potrawkowym 150 g (***1, 4,***) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (***4,***) kompot z/c 200 ml	Jarzynowa VII 300 ml (***5,***) schab gotowany 150 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (***5,***) schab w sosie potrawkowym 150 g (***1, 4,***) buraczki z jogurtem 180 g (***4,***) Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml
	Kolacja	polędwica drobiowa 60 g (***6, 13, SO2,***) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (***1, 4,***) herbata z/c z cytryną 200 ml	polędwica 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	polędwica drobiowa 80 g (***6, 13, SO2,***) papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (***1, 4,***) herbata b/c 200 ml	polędwica 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 ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (***4,***)	jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (***4,***)
		Wartość energetyczna: 2625.54 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.10 g; Sól: 8.28 g; : 34.71 Por; suma cukrów prostych: 121.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.85 g;	Wartość energetyczna: 2329.11 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasycone: 31.57 g; Sól: 8.17 g; : 31.79 Por; suma cukrów prostych: 119.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g;	Wartość energetyczna: 2351.53 kcal; Białko ogółem: 145.86 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasycone: 37.68 g; Sól: 10.55 g; : 22.39 Por; suma cukrów prostych: 45.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.31 g;	Wartość energetyczna: 2329.11 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasycone: 31.57 g; Sól: 8.17 g; : 31.79 Por; suma cukrów prostych: 119.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 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,