

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-04 poniedziałek	Podstawowa	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 542 kcal Białko ogółem 26 g Węglowodany ogółem 68 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 114 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,) pierogi ruskie z masłem 250 g (1, 4,) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1267 kcal Białko ogółem 43 g Węglowodany ogółem 204 g Tłuszcz 36 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19 g Sól 3 g	Cisto marchewkowe 50 g (1, 2,) Wartość energetyczna[kcal] 216 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1 g Sól 0 g	pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 582 kcal Białko ogółem 29 g Węglowodany ogółem 59 g Tłuszcz 27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2721 kcal Białko ogółem 107 g Węglowodany ogółem 368 g Tłuszcz 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38 g Sól 8 g
	Podstawowa 1 trymestr	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 150 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 396 kcal Białko ogółem 22 g Węglowodany ogółem 46 g Tłuszcz 15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 114 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Ogórkowa z ryżem 200 ml (5,) pierogi ruskie z masłem 150 g (1, 4,) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 862 kcal Białko ogółem 28 g Węglowodany ogółem 143 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12 g Sól 2 g	Cisto marchewkowe 50 g (1, 2,) Wartość energetyczna[kcal] 216 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1 g Sól 0 g	pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 492 kcal Białko ogółem 27 g Węglowodany ogółem 45 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2080 kcal Białko ogółem 85 g Węglowodany ogółem 271 g Tłuszcz 80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26 g Sól 6 g
	Podstawowa 2 trymestr	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 424 kcal Białko ogółem 23 g Węglowodany ogółem 50 g Tłuszcz 16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 114 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,) pierogi ruskie z masłem 200 g (1, 4,) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1089 kcal Białko ogółem 36 g Węglowodany ogółem 177 g Tłuszcz 30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16 g Sól 3 g	Cisto marchewkowe 50 g (1, 2,) Wartość energetyczna[kcal] 216 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1 g Sól 0 g	pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 492 kcal Białko ogółem 27 g Węglowodany ogółem 45 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2335 kcal Białko ogółem 95 g Węglowodany ogółem 309 g Tłuszcz 88 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31 g Sól 7 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-04 poniedziałek	Podstawowa 3 trymestr	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 424 kcal Białko ogółem 23 g Węglowodany ogółem 50 g Tłuszcz 16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 114 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,) pierogi ruskie z masłem 250 g (1, 4,) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1267 kcal Białko ogółem 43 g Węglowodany ogółem 204 g Tłuszcz 36 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19 g Sól 3 g	Cisto marchewkowe 50 g (1, 2,) Wartość energetyczna[kcal] 216 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1 g Sól 0 g	pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 492 kcal Białko ogółem 27 g Węglowodany ogółem 45 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2514 kcal Białko ogółem 102 g Węglowodany ogółem 335 g Tłuszcz 93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33 g Sól 7 g
	Łatwostrawna	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 542 kcal Białko ogółem 26 g Węglowodany ogółem 68 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	jarzynka gotowana 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 73 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 15 g Tłuszcz 1 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Koperkowa z ryżem 300 ml (5,) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,) marchew duszona 180 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1330 kcal Białko ogółem 38 g Węglowodany ogółem 190 g Tłuszcz 50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17 g Sól 3 g	Cisto marchewkowe 50 g (1, 2,) Wartość energetyczna[kcal] 216 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1 g Sól 0 g	pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 534 kcal Białko ogółem 29 g Węglowodany ogółem 58 g Tłuszcz 22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2696 kcal Białko ogółem 102 g Węglowodany ogółem 354 g Tłuszcz 105 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35 g Sól 7 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-04 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 313 kcal Białko ogółem 17 g Węglowodany ogółem 42 g Tłuszcz 11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	jogurt naturalny 150 g (4,) brokuły VII 150 g pestki dyni 10 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 415 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 30 g Tłuszcz 27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 0 g	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,) Wołowina gotowana VII 120 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 435 kcal Białko ogółem 33 g Węglowodany ogółem 53 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 4 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 242 kcal Białko ogółem 5 g Węglowodany ogółem 26 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 1 g	filet z drobiu gotowany 100 g sałata lodowa z papryką 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 517 kcal Białko ogółem 42 g Węglowodany ogółem 42 g Tłuszcz 22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 1923 kcal Białko ogółem 112 g Węglowodany ogółem 192 g Tłuszcz 88 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35 g Sól 8 g
	Dieta dla położnic	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 591 kcal Białko ogółem 27 g Węglowodany ogółem 70 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12 g Sól 2 g	jarzynka gotowana 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 73 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 15 g Tłuszcz 1 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Koperkowa z ryżem 300 ml (5,) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,) marchew duszona 180 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1330 kcal Białko ogółem 38 g Węglowodany ogółem 190 g Tłuszcz 50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17 g Sól 3 g	Cisto marchewkowe 50 g (1, 2,) Wartość energetyczna[kcal] 216 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 23 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1 g Sól 0 g	pastą z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 583 kcal Białko ogółem 30 g Węglowodany ogółem 60 g Tłuszcz 26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2792 kcal Białko ogółem 103 g Węglowodany ogółem 357 g Tłuszcz 113 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 40 g Sól 7 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-05 wtorek	Podstawowa	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g melon 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 462 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 79 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 1 g	płatki owsiane 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 233 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 37 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty i pekińskiej 180 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1148 kcal Białko ogółem 55 g Węglowodany ogółem 113 g Tłuszcz 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 3 g	pomidor z cebulką 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 195 kcal Białko ogółem 3 g Węglowodany ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	poledwica sopocka 40 g jajko gotowane 60 g (2,) bura czek plastry 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 562 kcal Białko ogółem 30 g Węglowodany ogółem 66 g Tłuszcz 22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2600 kcal Białko ogółem 111 g Węglowodany ogółem 311 g Tłuszcz 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 36 g Sól 6 g
	Podstawowa 1 trymestr	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g melon 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 372 kcal Białko ogółem 12 g Węglowodany ogółem 65 g Tłuszcz 8 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5 g Sól 1 g	płatki owsiane 150 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 175 kcal Białko ogółem 7 g Węglowodany ogółem 28 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	rosół z makaronem 250 ml (5,) kurczak duszony 100 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty i pekińskiej 130 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 855 kcal Białko ogółem 38 g Węglowodany ogółem 94 g Tłuszcz 39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	pomidor z cebulką 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 195 kcal Białko ogółem 3 g Węglowodany ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	poledwica sopocka 40 g jajko gotowane 60 g (2,) bura czek plastry 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 472 kcal Białko ogółem 28 g Węglowodany ogółem 51 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2070 kcal Białko ogółem 88 g Węglowodany ogółem 254 g Tłuszcz 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28 g Sól 5 g
	Podstawowa 2 trymestr	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g melon 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 372 kcal Białko ogółem 12 g Węglowodany ogółem 65 g Tłuszcz 8 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5 g Sól 1 g	płatki owsiane 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 233 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 37 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak duszony 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty i pekińskiej 180 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 986 kcal Białko ogółem 41 g Węglowodany ogółem 113 g Tłuszcz 44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	pomidor z cebulką 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 195 kcal Białko ogółem 3 g Węglowodany ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	poledwica sopocka 40 g jajko gotowane 60 g (2,) bura czek plastry 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 472 kcal Białko ogółem 28 g Węglowodany ogółem 51 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2258 kcal Białko ogółem 93 g Węglowodany ogółem 282 g Tłuszcz 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29 g Sól 5 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-05 wtorek Podstawowa 3 trymestr	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g melon 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 417 kcal Białko ogółem 13 g Węglowodany ogółem 72 g Tłuszcz 10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 1 g	płatki owsiane 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 233 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 37 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak duszony 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty i pekińskie 180 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 986 kcal Białko ogółem 41 g Węglowodany ogółem 113 g Tłuszcz 44 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	pomidor z cebulką 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 195 kcal Białko ogółem 3 g Węglowodany ogółem 16 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	poledwica sopocka 40 g jajko gotowane 60 g (2,) bura czek plastry 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 517 kcal Białko ogółem 29 g Węglowodany ogółem 58 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2348 kcal Białko ogółem 95 g Węglowodany ogółem 296 g Tłuszcz 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31 g Sól 6 g
Łatwostrawna	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko gotowane 120 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 516 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 92 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 1 g	płatki owsiane 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 233 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 37 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 100 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1025 kcal Białko ogółem 59 g Węglowodany ogółem 110 g Tłuszcz 42 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13 g Sól 3 g	Pomidor 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 147 kcal Białko ogółem 2 g Węglowodany ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	poledwica sopocka 40 g jajko gotowane 60 g (2,) bura czek plastry 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 562 kcal Białko ogółem 30 g Węglowodany ogółem 66 g Tłuszcz 22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2483 kcal Białko ogółem 115 g Węglowodany ogółem 321 g Tłuszcz 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37 g Sól 6 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-05 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	schab gotowany 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 411 kcal Białko ogółem 31 g Węglowodany ogółem 46 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 1 g	twarożek z zieloną 60 g pomidor z cebulką 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 277 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 19 g Tłuszcz 17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 0 g	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty i pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 994 kcal Białko ogółem 57 g Węglowodany ogółem 93 g Tłuszcz 47 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 3 g	jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 280 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	poledwica sopocka 40 g bura czek plastry 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 356 kcal Białko ogółem 17 g Węglowodany ogółem 50 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2319 kcal Białko ogółem 133 g Węglowodany ogółem 222 g Tłuszcz 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 40 g Sól 8 g
	Dieta dla położnic	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 564 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 94 g Tłuszcz 16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 1 g	płatki owsiane 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 233 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 37 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 100 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1025 kcal Białko ogółem 59 g Węglowodany ogółem 110 g Tłuszcz 42 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13 g Sól 3 g	Pomidor 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 147 kcal Białko ogółem 2 g Węglowodany ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	poledwica sopocka 40 g jajko gotowane 60 g (2,) bura czek plastry 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 610 kcal Białko ogółem 30 g Węglowodany ogółem 67 g Tłuszcz 26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2579 kcal Białko ogółem 116 g Węglowodany ogółem 324 g Tłuszcz 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 43 g Sól 6 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-06 środa	Podstawowa	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 586 kcal Białko ogółem 28 g Węglowodany ogółem 71 g Tłuszcz 23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	pieczywo chrupkie z humusem 70 g Wartość energetyczna[kcal] 230 kcal Białko ogółem 13 g Węglowodany ogółem 30 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 1 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5,) gołąbki w sosie pomidorowym l 300 g (1,) jabłko 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1040 kcal Białko ogółem 35 g Węglowodany ogółem 162 g Tłuszcz 33 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15 g Sól 2 g	koktajl z kiwi 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 213 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4,) marche w tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 514 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 62 g Tłuszcz 23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2584 kcal Białko ogółem 101 g Węglowodany ogółem 347 g Tłuszcz 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 48 g Sól 8 g
	Podstawowa 1 trymestr	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 468 kcal Białko ogółem 24 g Węglowodany ogółem 53 g Tłuszcz 19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	pieczywo chrupkie z humusem 50 g Wartość energetyczna[kcal] 165 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 21 g Tłuszcz 5 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 0 g	Pieczarkowa z ziemniakami 200 ml (5,) gołąbki w sosie pomidorowym l 250 g (1,) jabłko 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 865 kcal Białko ogółem 28 g Węglowodany ogółem 136 g Tłuszcz 27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12 g Sól 2 g	koktajl z kiwi 150 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 160 kcal Białko ogółem 5 g Węglowodany ogółem 16 g Tłuszcz 9 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5 g Sól 0 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4,) marche w tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 425 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 48 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2082 kcal Białko ogółem 84 g Węglowodany ogółem 275 g Tłuszcz 79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38 g Sól 6 g
	Podstawowa 2 trymestr	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 468 kcal Białko ogółem 24 g Węglowodany ogółem 53 g Tłuszcz 19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	pieczywo chrupkie z humusem 70 g Wartość energetyczna[kcal] 230 kcal Białko ogółem 13 g Węglowodany ogółem 30 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 1 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5,) gołąbki w sosie pomidorowym l 280 g (1,) jabłko 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 996 kcal Białko ogółem 33 g Węglowodany ogółem 156 g Tłuszcz 31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14 g Sól 2 g	koktajl z kiwi 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 213 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4,) marche w tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 425 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 48 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2332 kcal Białko ogółem 94 g Węglowodany ogółem 309 g Tłuszcz 88 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 42 g Sól 7 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-06 środa	Podstawowa 3 trymestr	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 249 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 541 kcal Białko ogółem 27 g Węglowodany ogółem 64 g Tłuszcz 22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	pieczywo chrupkie z humusem 70 g Wartość energetyczna[kcal] 230 kcal Białko ogółem 13 g Węglowodany ogółem 30 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 1 g	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (5,) gołąbki w sosie pomidorowym l 300 g (1,) jabłko 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1007 kcal Białko ogółem 34 g Węglowodany ogółem 156 g Tłuszcz 32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15 g Sól 2 g	koktajl z kiwi 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 213 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4,) marche w tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 470 kcal Białko ogółem 17 g Węglowodany ogółem 55 g Tłuszcz 22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2461 kcal Białko ogółem 98 g Węglowodany ogółem 326 g Tłuszcz 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 45 g Sól 7 g
	Łatwostrawna	szynka gotowana 60 g jarzynka gotowana 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 478 kcal Białko ogółem 20 g Węglowodany ogółem 62 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 70 g (5,) Wartość energetyczna[kcal] 214 kcal Białko ogółem 5 g Węglowodany ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1 g Sól 0 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) risotto z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 5,) jabłko gotowane 120 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 896 kcal Białko ogółem 33 g Węglowodany ogółem 162 g Tłuszcz 17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	koktajl z kiwi 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 213 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	blok z indyka 50 g twarożek 40 g marchew mini 80 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 459 kcal Białko ogółem 21 g Węglowodany ogółem 61 g Tłuszcz 16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2260 kcal Białko ogółem 86 g Węglowodany ogółem 325 g Tłuszcz 78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31 g Sól 7 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-06 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 390 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 43 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	jogurt naturalny 150 g (4,) papryka czerwona 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 250 kcal Białko ogółem 9 g Węglowodany ogółem 28 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5,) filet z drobiu gotowany 100 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5,) kompot b/c 250 ml Ryż na sypko 100 g (1,) Wartość energetyczna[kcal] 754 kcal Białko ogółem 35 g Węglowodany ogółem 103 g Tłuszcz 27 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5 g Sól 3 g	twarożek z zieloną 60 g seler naciowy 0 szt Pomidor 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 236 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 20 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	blok z indyka 50 g marchew tarta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 350 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 47 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 1980 kcal Białko ogółem 90 g Węglowodany ogółem 240 g Tłuszcz 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34 g Sól 8 g
	Dieta dla położnic	szynka gotowana 60 g jarzynka gotowana 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 150 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 546 kcal Białko ogółem 22 g Węglowodany ogółem 73 g Tłuszcz 21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	piecz ywo chrupkie z pasta warzywną 70 g (5,) Wartość energetyczna[kcal] 214 kcal Białko ogółem 5 g Węglowodany ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1 g Sól 0 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) risotto z sosem pomidorowym diety 300 g (1, 5,) jabłko gotowane 120 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1000 kcal Białko ogółem 39 g Węglowodany ogółem 178 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 3 g	koktajl z kiwi 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 213 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 22 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	blok z indyka 60 g twarożek 40 g marchew mini 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 150 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 546 kcal Białko ogółem 24 g Węglowodany ogółem 73 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2519 kcal Białko ogółem 96 g Węglowodany ogółem 364 g Tłuszcz 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35 g Sól 8 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-07 czwartek	Podstawowa	parówki na gorąco wieprzowe 90 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 615 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 55 g Tłuszcz 38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15 g Sól 4 g	jogurt naturalny z mandarynkami 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 184 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 20 g Tłuszcz 8 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) potrawka wołowa z dynią l 250 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 868 kcal Białko ogółem 35 g Węglowodany ogółem 126 g Tłuszcz 29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 2 g	twarożek z otrębami 70 g Wartość energetyczna[kcal] 232 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 31 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2,) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 592 kcal Białko ogółem 31 g Węglowodany ogółem 57 g Tłuszcz 28 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2491 kcal Białko ogółem 106 g Węglowodany ogółem 290 g Tłuszcz 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38 g Sól 10 g
	Podstawowa 1 trymestr	parówki na gorąco wieprzowe 90 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 517 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 39 g Tłuszcz 35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13 g Sól 4 g	jogurt naturalny z mandarynkami 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 184 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 20 g Tłuszcz 8 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	Kapuśniak z ziemniakami 200 ml (5,) potrawka wołowa z dynią l 180 g Ziemniaki 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 654 kcal Białko ogółem 25 g Węglowodany ogółem 98 g Tłuszcz 21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 2 g	twarożek z otrębami 70 g Wartość energetyczna[kcal] 232 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 31 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2,) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 495 kcal Białko ogółem 29 g Węglowodany ogółem 41 g Tłuszcz 25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2081 kcal Białko ogółem 92 g Węglowodany ogółem 229 g Tłuszcz 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33 g Sól 8 g
	Podstawowa 2 trymestr	parówki na gorąco wieprzowe 90 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 526 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 41 g Tłuszcz 35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13 g Sól 4 g	jogurt naturalny z mandarynkami 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 184 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 20 g Tłuszcz 8 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) potrawka wołowa z dynią l 250 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 868 kcal Białko ogółem 35 g Węglowodany ogółem 126 g Tłuszcz 29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 2 g	twarożek z otrębami 70 g Wartość energetyczna[kcal] 232 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 31 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2,) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 503 kcal Białko ogółem 29 g Węglowodany ogółem 43 g Tłuszcz 25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2312 kcal Białko ogółem 102 g Węglowodany ogółem 261 g Tłuszcz 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34 g Sól 9 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-07 czwartek	Podstawowa 3 trymestr	parówki na gorąco wieprzowe 90 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 570 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 48 g Tłuszcz 36 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14 g Sól 4 g	jogurt naturalny z mandarynkami 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 184 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 20 g Tłuszcz 8 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) potrawka wołowa z dynią I 250 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 868 kcal Białko ogółem 35 g Węglowodany ogółem 126 g Tłuszcz 29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 2 g	twarożek z otrębami 70 g Wartość energetyczna[kcal] 232 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 31 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2,) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 548 kcal Białko ogółem 30 g Węglowodany ogółem 50 g Tłuszcz 26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2401 kcal Białko ogółem 104 g Węglowodany ogółem 275 g Tłuszcz 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 36 g Sól 9 g
	Łatwostrawna	Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml poledwica drobiawa 80 g (6, 13, SO2,) Wartość energetyczna[kcal] 402 kcal Białko ogółem 23 g Węglowodany ogółem 57 g Tłuszcz 11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	jogurt z bananem 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 216 kcal Białko ogółem 8 g Węglowodany ogółem 40 g Tłuszcz 3 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	Grysikowa z zieleńią 300 ml (1, 5,) potrawka wołowa z dynią diety 300 g (4,) Ziemniaki 300 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 944 kcal Białko ogółem 42 g Węglowodany ogółem 145 g Tłuszcz 26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	twarożek z otrębami 70 g Wartość energetyczna[kcal] 232 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 31 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	kielbasa dębicka 50 g jajko gotowane 60 g (2,) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 568 kcal Białko ogółem 29 g Węglowodany ogółem 59 g Tłuszcz 25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2362 kcal Białko ogółem 115 g Węglowodany ogółem 332 g Tłuszcz 72 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29 g Sól 8 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-07 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	połędwica drobia wa 50 g (6, 13, SO2,) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 368 kcal Białko ogółem 17 g Węglowodany ogółem 55 g Tłuszcz 10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 4 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 359 kcal Białko ogółem 9 g Węglowodany ogółem 52 g Tłuszcz 15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) potrawka wołowa z dynią I 250 g kalefior VII 150 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 994 kcal Białko ogółem 38 g Węglowodany ogółem 133 g Tłuszcz 39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5 g Sól 2 g	jajko gotowane 60 g (2,) brokuły VII 150 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 402 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 19 g Tłuszcz 29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 0 g	kielbasa dębicka 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 362 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 44 g Tłuszcz 16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2485 kcal Białko ogółem 97 g Węglowodany ogółem 303 g Tłuszcz 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34 g Sól 10 g
	Dieta dla położnic	Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 250 ml połędwica drobia wa 80 g (6, 13, SO2,) Wartość energetyczna[kcal] 451 kcal Białko ogółem 23 g Węglowodany ogółem 59 g Tłuszcz 15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	jogurt z bananem 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 216 kcal Białko ogółem 8 g Węglowodany ogółem 40 g Tłuszcz 3 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	Grycikowa z zieleńią 300 ml (1, 5,) potrawka wołowa z dynią diety 300 g (4,) Ziemniaki 300 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 944 kcal Białko ogółem 42 g Węglowodany ogółem 145 g Tłuszcz 26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	twarożek z otrębami 70 g Wartość energetyczna[kcal] 232 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 31 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	kielbasa dębicka 50 g jajko gotowane 60 g (2,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 616 kcal Białko ogółem 29 g Węglowodany ogółem 61 g Tłuszcz 29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2458 kcal Białko ogółem 116 g Węglowodany ogółem 335 g Tłuszcz 81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35 g Sól 8 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-08 piątek	Podstawowa	pasztet z drobiu 53 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 510 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 60 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 114 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) ryba po grecku 200 g (1, 5,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 970 kcal Białko ogółem 38 g Węglowodany ogółem 149 g Tłuszcz 29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 3 g	koktajl bananowy 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 221 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	kielbasa szynkowa 50 g ser żółty 33 g (4,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 510 kcal Białko ogółem 26 g Węglowodany ogółem 52 g Tłuszcz 23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2325 kcal Białko ogółem 90 g Węglowodany ogółem 300 g Tłuszcz 93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32 g Sól 9 g
	Podstawowa 1 trymestr	pasztet z drobiu 53 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 434 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 49 g Tłuszcz 21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 114 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) ryba po grecku 200 g (1, 5,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 150 ml Wartość energetyczna[kcal] 939 kcal Białko ogółem 38 g Węglowodany ogółem 141 g Tłuszcz 29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 3 g	koktajl bananowy 150 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 166 kcal Białko ogółem 5 g Węglowodany ogółem 18 g Tłuszcz 8 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5 g Sól 0 g	kielbasa szynkowa 50 g ser żółty 33 g (4,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 457 kcal Białko ogółem 25 g Węglowodany ogółem 43 g Tłuszcz 22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2109 kcal Białko ogółem 85 g Węglowodany ogółem 266 g Tłuszcz 86 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28 g Sól 9 g
	Podstawowa 2 trymestr	pasztet z drobiu 53 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 510 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 60 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 114 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) ryba po grecku 200 g (1, 5,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 970 kcal Białko ogółem 38 g Węglowodany ogółem 149 g Tłuszcz 29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 3 g	koktajl bananowy 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 221 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	kielbasa szynkowa 50 g ser żółty 33 g (4,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 510 kcal Białko ogółem 26 g Węglowodany ogółem 52 g Tłuszcz 23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2325 kcal Białko ogółem 90 g Węglowodany ogółem 300 g Tłuszcz 93 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32 g Sól 9 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2019-11-08 piątek	Podstawowa 3 trymestr	pasztet z drobiu 53 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 510 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 60 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 114 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) ryba po grecku 200 g (1, 5,) Ziemniaki 250 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1028 kcal Białko ogółem 39 g Węglowodany ogółem 161 g Tłuszcz 30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 3 g	koktajl bananowy 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 221 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	kielbasa szynkowa 50 g ser żółty 33 g (4,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 510 kcal Białko ogółem 26 g Węglowodany ogółem 52 g Tłuszcz 23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2383 kcal Białko ogółem 91 g Węglowodany ogółem 312 g Tłuszcz 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33 g Sól 9 g
	Łatwostrawna	burałek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) poledwica sopocka 60 g Wartość energetyczna[kcal] 542 kcal Białko ogółem 28 g Węglowodany ogółem 74 g Tłuszcz 17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	jarzynka gotowana 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 73 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 15 g Tłuszcz 1 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana(1.5 porcje) 70 g jarzynka po grecku gotowana 100 g (5,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 878 kcal Białko ogółem 37 g Węglowodany ogółem 133 g Tłuszcz 26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 3 g	koktajl bananowy 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 221 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	kielbasa szynkowa 50 g twaróg 40 g dynia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 496 kcal Białko ogółem 24 g Węglowodany ogółem 65 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2210 kcal Białko ogółem 99 g Węglowodany ogółem 311 g Tłuszcz 72 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28 g Sól 8 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-08 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	poledwica sopocka 50 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 314 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 40 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) sałata lodowa z pomidorem 50 g Wartość energetyczna[kcal] 280 kcal Białko ogółem 9 g Węglowodany ogółem 24 g Tłuszcz 17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 0 g	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) ryba gotowana 70 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 770 kcal Białko ogółem 36 g Węglowodany ogółem 139 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 3 g	twarożek z zieloną 60 g dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 361 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 49 g Tłuszcz 13 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 1 g	kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 363 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 44 g Tłuszcz 16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2088 kcal Białko ogółem 95 g Węglowodany ogółem 296 g Tłuszcz 69 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33 g Sól 8 g
	Dieta dla położnic	pasztet z drobiu 53 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) kakao z/c i mlekiem 250 ml (4,) Wartość energetyczna[kcal] 565 kcal Białko ogółem 17 g Węglowodany ogółem 69 g Tłuszcz 25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11 g Sól 2 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 114 kcal Białko ogółem 4 g Węglowodany ogółem 14 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0 g Sól 1 g	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) ryba po grecku 200 g (1, 5,) Ziemniaki 300 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1086 kcal Białko ogółem 40 g Węglowodany ogółem 172 g Tłuszcz 31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 3 g	koktajl bananowy 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 221 kcal Białko ogółem 6 g Węglowodany ogółem 24 g Tłuszcz 11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 0 g	kielbasa szynkowa 50 g ser żółty 33 g (4,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 540 kcal Białko ogółem 27 g Węglowodany ogółem 57 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13 g Sól 3 g	Wartość energetyczna[kcal] 2526 kcal Białko ogółem 94 g Węglowodany ogółem 336 g Tłuszcz 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35 g Sól 9 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-09 sobota	Podstawowa	twaróg 40 g sezam 10 g miód 25 g (7,) jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 536 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 84 g Tłuszcz 17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 1 g	kasza jaglana na mleku 250 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 222 kcal Białko ogółem 11 g Węglowodany ogółem 34 g Tłuszcz 5 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 0 g	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,) makaron z sosem bolonese l 250 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1176 kcal Białko ogółem 48 g Węglowodany ogółem 154 g Tłuszcz 45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 3 g	bukiet jarz yn 100 g kefir 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 137 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 17 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 524 kcal Białko ogółem 24 g Węglowodany ogółem 54 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2595 kcal Białko ogółem 108 g Węglowodany ogółem 343 g Tłuszcz 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29 g Sól 5 g
	Podstawowa 1 trymestr	twaróg 40 g sezam 10 g miód 25 g (7,) jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 492 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 77 g Tłuszcz 15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 1 g	kasza jaglana na mleku 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 178 kcal Białko ogółem 8 g Węglowodany ogółem 27 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	ziemniaczana z boczkiem 200 ml (5,) makaron z sosem bolonese l 150 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 819 kcal Białko ogółem 31 g Węglowodany ogółem 109 g Tłuszcz 32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5 g Sól 2 g	bukiet jarz yn 100 g kefir 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 137 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 17 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 479 kcal Białko ogółem 24 g Węglowodany ogółem 46 g Tłuszcz 23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2104 kcal Białko ogółem 87 g Węglowodany ogółem 277 g Tłuszcz 78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23 g Sól 4 g
	Podstawowa 2 trymestr	twaróg 40 g sezam 10 g miód 25 g (7,) jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 492 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 77 g Tłuszcz 15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 1 g	kasza jaglana na mleku 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 178 kcal Białko ogółem 8 g Węglowodany ogółem 27 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	ziemniaczana z boczkiem 250 ml (5,) makaron z sosem bolonese l 200 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 997 kcal Białko ogółem 40 g Węglowodany ogółem 132 g Tłuszcz 38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	bukiet jarz yn 100 g kefir 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 137 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 17 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 479 kcal Białko ogółem 24 g Węglowodany ogółem 46 g Tłuszcz 23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2282 kcal Białko ogółem 96 g Węglowodany ogółem 300 g Tłuszcz 85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25 g Sól 4 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-09 sobota	Podstawowa 3 trymestr	twarógzek 40 g sezam 10 g miód 25 g (7,) jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 492 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 77 g Tłuszcz 15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 1 g	kasza jaglana na mleku 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 178 kcal Białko ogółem 8 g Węglowodany ogółem 27 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,) makaron z sosem bolonese I 200 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1037 kcal Białko ogółem 41 g Węglowodany ogółem 139 g Tłuszcz 39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 3 g	bukiet jarz yn 100 g kefir 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 137 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 17 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 524 kcal Białko ogółem 24 g Węglowodany ogółem 54 g Tłuszcz 24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2367 kcal Białko ogółem 98 g Węglowodany ogółem 314 g Tłuszcz 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26 g Sól 5 g
	Łatwostrawna	miód 25 g (7,) twarógzek 40 g sezam 10 g jabłko gotowane 120 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 545 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 86 g Tłuszcz 17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 1 g	kasza jaglana na mleku 300 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 267 kcal Białko ogółem 13 g Węglowodany ogółem 41 g Tłuszcz 6 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 0 g	ziemniaczana z zieloną diety 300 ml (5,) makaron z sosem mięsnym diety 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1053 kcal Białko ogółem 45 g Węglowodany ogółem 147 g Tłuszcz 35 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	bukiet jarz yn 100 g kefir 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 137 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 17 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	blok z indyka 50 g jajko gotowane 60 g (2,) marchew mini 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 501 kcal Białko ogółem 25 g Węglowodany ogółem 53 g Tłuszcz 22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2503 kcal Białko ogółem 107 g Węglowodany ogółem 344 g Tłuszcz 85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31 g Sól 6 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-09 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 318 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 42 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	kefir 200 g (4,) brokuły VII 150 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 362 kcal Białko ogółem 12 g Węglowodany ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 0 g	ziemniaczana z zieleciną diety 300 ml (5,) wieprzowina z cukinią VII 250 g (4,) sałata lodowa z papryką 50 g kasza gryczana 150 g kompot b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1086 kcal Białko ogółem 46 g Węglowodany ogółem 132 g Tłuszcz 46 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	jajko gotowane 60 g (2,) marchew talarki 100 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 301 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 1 g	blok z indyka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 338 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 39 g Tłuszcz 15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2405 kcal Białko ogółem 103 g Węglowodany ogółem 262 g Tłuszcz 115 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38 g Sól 7 g
	Dieta dla położnic	twarożek 40 g sezam 10 g miód 25 g (7,) jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 567 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 89 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 1 g	kasza jaglana na mleku 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 178 kcal Białko ogółem 8 g Węglowodany ogółem 27 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,) makaron z sosem bolonese 1 200 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1037 kcal Białko ogółem 41 g Węglowodany ogółem 139 g Tłuszcz 39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 3 g	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g (4,) Wartość energetyczna[kcal] 137 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 17 g Tłuszcz 4 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 554 kcal Białko ogółem 25 g Węglowodany ogółem 58 g Tłuszcz 25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2472 kcal Białko ogółem 100 g Węglowodany ogółem 330 g Tłuszcz 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28 g Sól 5 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-10 niedziela	Podstawowa	kielbasa debicka 50 g papryka czerwona 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 479 kcal Białko ogółem 19 g Węglowodany ogółem 59 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	piecz ywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 70 g (2, 4,) Wartość energetyczna[kcal] 224 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	pomidorowa z ryżem 300 ml (5,) filet drobiowy panierowany 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1143 kcal Białko ogółem 42 g Węglowodany ogółem 142 g Tłuszcz 50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 3 g	owocowy twarożek 60 g Wartość energetyczna[kcal] 225 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 26 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 438 kcal Białko ogółem 19 g Węglowodany ogółem 50 g Tłuszcz 19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2509 kcal Białko ogółem 109 g Węglowodany ogółem 288 g Tłuszcz 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37 g Sól 8 g
	Postawowa 1 trymestr	kielbasa debicka 50 g papryka czerwona 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 426 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 50 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	piecz ywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 70 g (2, 4,) Wartość energetyczna[kcal] 224 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	pomidorowa z ryżem 200 ml (5,) filet drobiowy panierowany 100 g (1, 2,) Ziemniaki 150 g kapusta czerwona 120 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 960 kcal Białko ogółem 38 g Węglowodany ogółem 115 g Tłuszcz 42 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	owocowy twarożek 40 g Wartość energetyczna[kcal] 150 kcal Białko ogółem 10 g Węglowodany ogółem 18 g Tłuszcz 5 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3 g Sól 0 g	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 385 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 40 g Tłuszcz 17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2144 kcal Białko ogółem 98 g Węglowodany ogółem 235 g Tłuszcz 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32 g Sól 7 g
	Podstawowa 2 trymestr	kielbasa debicka 50 g papryka czerwona 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 426 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 50 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	piecz ywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 70 g (2, 4,) Wartość energetyczna[kcal] 224 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	pomidorowa z ryżem 250 ml (5,) filet drobiowy panierowany 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1115 kcal Białko ogółem 41 g Węglowodany ogółem 137 g Tłuszcz 49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	owocowy twarożek 60 g Wartość energetyczna[kcal] 225 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 26 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 385 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 40 g Tłuszcz 17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2374 kcal Białko ogółem 106 g Węglowodany ogółem 265 g Tłuszcz 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34 g Sól 8 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-10 niedziela	Podstawowa 3 trymestr	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 434 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 52 g Tłuszcz 18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7 g Sól 2 g	piecz ywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 70 g (2, 4,) Wartość energetyczna[kcal] 224 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	pomidorowa z ryżem 300 ml (5,) filet drobiowy panierowany 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1143 kcal Białko ogółem 42 g Węglowodany ogółem 142 g Tłuszcz 50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 3 g	owocowy twarożek 60 g Wartość energetyczna[kcal] 225 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 26 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 393 kcal Białko ogółem 18 g Węglowodany ogółem 42 g Tłuszcz 17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2419 kcal Białko ogółem 107 g Węglowodany ogółem 274 g Tłuszcz 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35 g Sól 8 g
	Łatwostrawna	kielbasa dębicka 50 g cukinia z koperkiem 100 g sos jogurto wy 35 g (4,) Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 511 kcal Białko ogółem 20 g Węglowodany ogółem 64 g Tłuszcz 21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g		pomidorowa z ryżem 300 ml (5,) filet z indyka gotowany 60 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 681 kcal Białko ogółem 33 g Węglowodany ogółem 120 g Tłuszcz 11 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5 g Sól 2 g		szynka gotowana 60 g twarożek 40 g jabłko gotowane 120 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 497 kcal Białko ogółem 23 g Węglowodany ogółem 74 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 1688 kcal Białko ogółem 77 g Węglowodany ogółem 257 g Tłuszcz 46 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21 g Sól 7 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2019-11-04 do dnia 2019-11-10 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2019-11-10 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g sos jogurto wy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona VII(0 porcje) 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 459 kcal Białko ogółem 20 g Węglowodany ogółem 52 g Tłuszcz 21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9 g Sól 2 g	jogurt naturalny 150 g (4,) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII(0 porcje) 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 109 kcal Białko ogółem 8 g Węglowodany ogółem 13 g Tłuszcz 3 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2 g Sól 0 g	pomidorowa z ryżem 300 ml (5,) filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 736 kcal Białko ogółem 35 g Węglowodany ogółem 98 g Tłuszcz 26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5 g Sól 2 g	twarożek z zieleciną 60 g kalafior VII 150 g piecz ywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 336 kcal Białko ogółem 16 g Węglowodany ogółem 21 g Tłuszcz 22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 0 g	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 150 g (4,) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 318 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 42 g Tłuszcz 12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 1958 kcal Białko ogółem 94 g Węglowodany ogółem 226 g Tłuszcz 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31 g Sól 7 g
	Dieta dla położnic	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 509 kcal Białko ogółem 20 g Węglowodany ogółem 64 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 2 g	piecz ywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 70 g (2, 4,) Wartość energetyczna[kcal] 224 kcal Białko ogółem 14 g Węglowodany ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6 g Sól 0 g	pomidorowa z ryżem 300 ml (5,) filet drobiowy panierowany 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml Wartość energetyczna[kcal] 1143 kcal Białko ogółem 42 g Węglowodany ogółem 142 g Tłuszcz 50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8 g Sól 3 g	owocowy twarożek 60 g Wartość energetyczna[kcal] 225 kcal Białko ogółem 15 g Węglowodany ogółem 26 g Tłuszcz 7 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4 g Sól 0 g	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4,) ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 468 kcal Białko ogółem 20 g Węglowodany ogółem 54 g Tłuszcz 20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11 g Sól 2 g	Wartość energetyczna[kcal] 2569 kcal Białko ogółem 111 g Węglowodany ogółem 297 g Tłuszcz 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37 g Sól 8 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,*