

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-02-22 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Jarzynowa z ziemniakami l 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 60 g kompot z/c 200 ml	jogurt naturalny z pomarańczą 200 g	pastą z mięsa i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, salata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 400,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,80 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 970,10 Białko ogółem [g] 14,60 Węglowodany ogółem [g] 171,00 Tłuszcz [g] 28,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 204,00 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 18,80 Tłuszcz [g] 10,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 480,80 Białko ogółem [g] 28,40 Węglowodany ogółem [g] 56,70 Tłuszcz [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 1,10
2021-02-22 poniedziałek	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Jarzynowa z ziemniakami l 200 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g Sos waniliowy 40 g kompot z/c 200 ml	jogurt naturalny z pomarańczą 200 g	pastą z mięsa i jarzyn 80 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, salata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 630,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 360,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 529,00 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 70,70 Tłuszcz [g] 18,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 681,80 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 204,00 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 18,80 Tłuszcz [g] 10,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 394,40 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 47,70 Tłuszcz [g] 13,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50 Sól [g] 0,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,97 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 11,22 Tłuszcz [g] 2,95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,49 Sól [g] 0,38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,53 Białko ogółem [g] 1,55 Węglowodany ogółem [g] 19,22 Tłuszcz [g] 2,98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,94 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,00 Białko ogółem [g] 5,35 Węglowodany ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 5,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,55 Sól [g] 0,15	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,56 Białko ogółem [g] 6,33 Węglowodany ogółem [g] 13,25 Tłuszcz [g] 3,81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,53 Sól [g] 0,22
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Jarzynowa z ziemniakami l 250 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 250 g Sos waniliowy 60 g kompot z/c 200 ml	jogurt naturalny z pomarańczą 200 g	pastą z mięsa i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, salata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 760,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 390,00

		SUMA	
2021-02-22 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,50 Białko ogółem [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 355,40 Tłuszcz [g] 81,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Sól [g] 6,70	
	Składniki		
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,00 Białko ogółem [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 289,80 Tłuszcz [g] 66,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Sól [g] 5,50	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,90 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 75,00 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 841,90 Białko ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 148,40 Tłuszcz [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 204,00 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 18,80 Tłuszcz [g] 10,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 453,90 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 52,40 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 1,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,86 Białko ogółem [g] 3,56 Węglowodany ogółem [g] 11,72 Tłuszcz [g] 3,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,55 Sól [g] 0,39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,78 Białko ogółem [g] 1,64 Węglowodany ogółem [g] 19,53 Tłuszcz [g] 3,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,07 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,00 Białko ogółem [g] 5,35 Węglowodany ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 5,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,55 Sól [g] 0,15	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,38 Białko ogółem [g] 7,13 Węglowodany ogółem [g] 13,44 Tłuszcz [g] 4,13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,26
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Jarzynowa z ziemniakami l 250 ml Ryz zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 60 g kompot z/c 200 ml	jogurt naturalny z pomarańczą 200 g	pastą z mięsa i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 810,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 400,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,80 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 936,70 Białko ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 164,60 Tłuszcz [g] 27,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 204,00 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 18,80 Tłuszcz [g] 10,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 480,80 Białko ogółem [g] 28,40 Węglowodany ogółem [g] 56,70 Tłuszcz [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 1,10
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,66 Białko ogółem [g] 3,58 Węglowodany ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 3,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,64 Białko ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 20,32 Tłuszcz [g] 3,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,07 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,00 Białko ogółem [g] 5,35 Węglowodany ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 5,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,55 Sól [g] 0,15	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,20 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 14,18 Tłuszcz [g] 4,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,73 Sól [g] 0,28	
Łatwostrawna	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml Ryz zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 60 g kompot z/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g	pastą z mięsa i jarzyn 100 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 490,00	

		SUMA	
2021-02-22 poniedziałek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,50 Białko ogółem [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 324,20 Tłuszcz [g] 75,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Sól [g] 6,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,10 Białko ogółem [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 349,00 Tłuszcz [g] 80,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Sól [g] 6,40
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-22 poniedziałek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 634,20 Białko ogółem [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 80,30 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,30 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 958,80 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 169,10 Tłuszcz [g] 28,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 549,10 Białko ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 62,80 Tłuszcz [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60 Sól [g] 1,20
		Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Jarzynowa z ziemniakami I 350 ml Wołowina gotowana VII 70 g Ziemniaki 200 g surówka z marchwi z chrzanem 200 g kompot b/c 250 ml	fasolka szparagowa 100 g brokuły VII 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	filet z drobiu gotowany 70 g sałata lodowa z papryką 70 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 1 070,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 450,00	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 423,00 Białko ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 277,40 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 15,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 741,50 Białko ogółem [g] 37,10 Węglowodany ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,60 Białko ogółem [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 53,90 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 1,20
		Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml Ryz zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 60 g kompot z/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g	pasta z mięsa i jarzyn 100 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 593,60 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 958,80 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 169,10 Tłuszcz [g] 28,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 508,50 Białko ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 1,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,32 Białko ogółem [g] 3,65 Węglowodany ogółem [g] 12,42 Tłuszcz [g] 3,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,49 Białko ogółem [g] 1,57 Węglowodany ogółem [g] 19,66 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,44 Białko ogółem [g] 3,12 Węglowodany ogółem [g] 15,96 Tłuszcz [g] 1,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,08	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,94 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 13,15 Tłuszcz [g] 3,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,44 Sól [g] 0,25

2021-02-22 poniedziałek		SUMA	
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,00 Białko ogółem [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 381,70 Tłuszcz [g] 82,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Sól [g] 6,70	
	Składniki		
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,90 Białko ogółem [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 282,30 Tłuszcz [g] 89,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Sól [g] 8,20	
	Składniki		
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,80 Białko ogółem [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 382,40 Tłuszcz [g] 74,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Sól [g] 6,70	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-23 wtorek	Podstawowa	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 250 ml kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	szynka gotowana 50 g jajko gotowane 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 540,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 545,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,40 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1112,70 Białko ogółem [g] 54,70 Węglowodany ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 51,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,00 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,40 Tłuszcz [g] 5,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,50 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 572,90 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 68,70 Tłuszcz [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,60
Podstawowa 1 trymesitr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 150 g	rosół z makaronem 250 ml kurczak duszony 100 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty białej 130 g kompot agrestowy z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	szynka gotowana 40 g jajko gotowane 60 g sos jogurtowy 30 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 520,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 830,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 510,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 462,60 Białko ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 10,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 174,90 Białko ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 4,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 849,30 Białko ogółem [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 35,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,00 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,40 Tłuszcz [g] 5,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,50 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 506,60 Białko ogółem [g] 26,70 Węglowodany ogółem [g] 59,70 Tłuszcz [g] 19,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 2,20	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,96 Białko ogółem [g] 2,44 Węglowodany ogółem [g] 16,15 Tłuszcz [g] 1,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12 Sól [g] 0,15	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,93 Węglowodany ogółem [g] 18,33 Tłuszcz [g] 2,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,33 Białko ogółem [g] 4,65 Węglowodany ogółem [g] 12,05 Tłuszcz [g] 4,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,84 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 38,00 Białko ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 4,80 Tłuszcz [g] 1,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,17 Sól [g] 0,33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,33 Białko ogółem [g] 5,24 Węglowodany ogółem [g] 11,71 Tłuszcz [g] 3,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67 Sól [g] 0,43		
Podstawowa 2 trymesitr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak duszony 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 150 g kompot agrestowy z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	szynka gotowana 40 g jajko gotowane 60 g sos jogurtowy 35 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 530,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 525,00		

		SUMA	
2021-02-23 wtorek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,20 Białko ogółem [g] 111,80 Węglowodany ogółem [g] 328,70 Tłuszcz [g] 96,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,80 Sól [g] 7,00
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,40 Białko ogółem [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 285,60 Tłuszcz [g] 75,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,70 Sól [g] 6,30
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 489,50 Białko ogółem [g] 13,20 Węglowodany ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 954,00 Białko ogółem [g] 41,00 Węglowodany ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 38,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,00 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,40 Tłuszcz [g] 5,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,50 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 536,10 Białko ogółem [g] 27,40 Węglowodany ogółem [g] 64,30 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 2,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,36 Białko ogółem [g] 2,49 Węglowodany ogółem [g] 16,66 Tłuszcz [g] 2,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,19 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,42 Białko ogółem [g] 4,32 Węglowodany ogółem [g] 12,46 Tłuszcz [g] 4,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,78 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 38,00 Białko ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 4,80 Tłuszcz [g] 1,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,17 Sól [g] 0,33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,11 Białko ogółem [g] 5,22 Węglowodany ogółem [g] 12,25 Tłuszcz [g] 3,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,73 Sól [g] 0,44
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak duszony 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml	szynka gotowana 50 g jajko gotowane 60 g sos jogurtowy 35 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 540,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 545,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,40 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 989,20 Białko ogółem [g] 41,60 Węglowodany ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 41,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,00 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,40 Tłuszcz [g] 5,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,50 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 572,90 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 68,70 Tłuszcz [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,63 Białko ogółem [g] 2,56 Węglowodany ogółem [g] 17,15 Tłuszcz [g] 2,24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,28 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,94 Białko ogółem [g] 4,24 Węglowodany ogółem [g] 12,38 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,78 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 38,00 Białko ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 4,80 Tłuszcz [g] 1,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,17 Sól [g] 0,33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,12 Białko ogółem [g] 5,43 Węglowodany ogółem [g] 12,61 Tłuszcz [g] 3,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,48	
Łatwostrawna	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	marchew talarki 100 g jogurt naturalny 150 g	szynka gotowana 50 g jajko gotowane 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 520,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 565,00	

2021-02-23 wtorek		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,80 Białko ogółem [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 322,10 Tłuszcz [g] 81,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,80 Sól [g] 6,90
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-02-23 wtorek		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,70 Białko ogółem [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 333,70 Tłuszcz [g] 86,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,30 Sól [g] 7,20
Łatwostrawna			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-23 wtorek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 567,80 Białko ogółem [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 006,30 Białko ogółem [g] 57,20 Węglowodany ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 40,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,00 Białko ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 3,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 653,40 Białko ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 73,80 Tłuszcz [g] 26,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,30 Sól [g] 2,70
		Składniki	schab gotowany 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleciną 50 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 50 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 460,00	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 458,70 Białko ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 14,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 261,40 Białko ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 16,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 011,90 Białko ogółem [g] 55,60 Węglowodany ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 46,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 280,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 356,20 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 52,40 Tłuszcz [g] 11,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 2,20
		Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	marchew talarki 100 g jogurt naturalny 150 g	szynka gotowana 60 g jajko gotowane 60 g sos jogurtowy 35 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 510,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 575,00	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,20 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 006,30 Białko ogółem [g] 57,20 Węglowodany ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 40,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,00 Białko ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 3,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 649,60 Białko ogółem [g] 32,80 Węglowodany ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 23,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,10 Sól [g] 2,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,37 Białko ogółem [g] 2,78 Węglowodany ogółem [g] 18,45 Tłuszcz [g] 2,35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,35 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,70 Białko ogółem [g] 5,55 Węglowodany ogółem [g] 10,65 Tłuszcz [g] 3,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 49,20 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 1,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,72 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,97 Białko ogółem [g] 5,70 Węglowodany ogółem [g] 13,77 Tłuszcz [g] 4,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,93 Sól [g] 0,50

		SUMA	
2021-02-23 wtorek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,70 Białko ogółem [g] 121,90 Węglowodany ogółem [g] 331,90 Tłuszcz [g] 92,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60 Sól [g] 7,10
		Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,60 Białko ogółem [g] 129,80 Węglowodany ogółem [g] 242,50 Tłuszcz [g] 106,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60 Sól [g] 8,50
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,30 Białko ogółem [g] 121,60 Węglowodany ogółem [g] 337,70 Tłuszcz [g] 85,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Sól [g] 7,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-24 środa	Podstawowa	Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, salata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Galatierka mleczno-owocowa 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml risotto z sosem pomidorowym diety 300 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g pomidor z cebulką 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 483,00
	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,50 Białko ogółem [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 23,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 895,70 Białko ogółem [g] 34,20 Węglowodany ogółem [g] 161,20 Tłuszcz [g] 17,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 549,10 Białko ogółem [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 58,30 Tłuszcz [g] 28,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,70 Sól [g] 2,60
		Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Galatierka mleczno-owocowa 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml risotto z sosem pomidorowym diety 200 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 463,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 81,73 Białko ogółem [g] 3,91 Węglowodany ogółem [g] 11,77 Tłuszcz [g] 2,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g] 0,39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,47 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,30 Białko ogółem [g] 3,01 Węglowodany ogółem [g] 16,09 Tłuszcz [g] 1,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 267,75 Białko ogółem [g] 5,75 Węglowodany ogółem [g] 21,63 Tłuszcz [g] 18,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,65 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 10,63 Tłuszcz [g] 4,62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,42 Sól [g] 0,54
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, salata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Galatierka mleczno-owocowa 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml risotto z sosem pomidorowym diety 300 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 483,00		

		SUMA	
2021-02-24 środa	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,80 Białko ogółem [g] 129,90 Węglowodany ogółem [g] 326,30 Tłuszcz [g] 85,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,50 Sól [g] 7,60
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,00 Białko ogółem [g] 108,20 Węglowodany ogółem [g] 255,20 Tłuszcz [g] 60,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,40 Sól [g] 6,50
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 485,60 Białko ogółem [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 61,50 Tłuszcz [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 860,10 Białko ogółem [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 154,30 Tłuszcz [g] 16,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,30 Białko ogółem [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 2,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,32 Białko ogółem [g] 4,45 Węglowodany ogółem [g] 13,09 Tłuszcz [g] 4,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,47 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,57 Białko ogółem [g] 3,69 Węglowodany ogółem [g] 17,14 Tłuszcz [g] 1,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 267,75 Białko ogółem [g] 5,75 Węglowodany ogółem [g] 21,63 Tłuszcz [g] 18,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,79 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 11,95 Tłuszcz [g] 4,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,57 Sól [g] 0,54
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Galatierka mleczno-owocowa 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml risotto z sosem pomidorowym diety 300 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 483,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 485,60 Białko ogółem [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 61,50 Tłuszcz [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 892,20 Białko ogółem [g] 34,20 Węglowodany ogółem [g] 160,30 Tłuszcz [g] 17,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,30 Białko ogółem [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 2,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,32 Białko ogółem [g] 4,45 Węglowodany ogółem [g] 13,09 Tłuszcz [g] 4,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,47 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,92 Białko ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 16,87 Tłuszcz [g] 1,84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 267,75 Białko ogółem [g] 5,75 Węglowodany ogółem [g] 21,63 Tłuszcz [g] 18,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,79 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 11,95 Tłuszcz [g] 4,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,57 Sól [g] 0,54
Łatwostrawna	Składniki	szynka gotowana 60 g cukinia z koperkiem 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Galatierka mleczno-owocowa 150 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml risotto z sosem pomidorowym diety 300 g kompot z/c 200 ml jabłko gotowane 120 g	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	blok z indyka 50 g twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 500,00	

2021-02-24, środa

2021-02-24 środa		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,50 Białko ogółem [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 299,00 Tłuszcz [g] 75,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,40 Sól [g] 7,00
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-02-24 środa		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,60 Białko ogółem [g] 123,00 Węglowodany ogółem [g] 305,00 Tłuszcz [g] 76,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,80 Sól [g] 7,30
Łatwostrawna		Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 666,80 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 80,20 Tłuszcz [g] 27,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 888,90 Białko ogółem [g] 33,10 Węglowodany ogółem [g] 160,80 Tłuszcz [g] 17,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 505,80 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 59,90 Tłuszcz [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,00
	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g sezam(2.00 porcje) 10 g chleb z masłem, salata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml filet z drobiu gotowany 70 g ryż na sypko VII 100 g surówka z jarzyn I 200 g kompot b/c 250 ml	twarożek z zieleciną 60 g seler naciowy 0 szt Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g	blok z indyka 50 g marchew tarta 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewidywalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 510,40 Białko ogółem [g] 21,80 Węglowodany ogółem [g] 54,80 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 250,40 Białko ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 27,60 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 730,60 Białko ogółem [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 23,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,70 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 19,50 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 397,70 Białko ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 57,60 Tłuszcz [g] 14,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,30
	Składniki	szynka gotowana 60 g cukinia z koperkiem 100 g sezam 10 g chleb z masłem, salata zielona XIII 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Galatka mleczno-owocowa 150 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml risotto z sosem pomidorowym diety 300 g kompot z/c 200 ml jabłko gotowane 120 g	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	blok z indyka 50 g twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, salata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 490,00
Dieta dla połóżnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 626,20 Białko ogółem [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 23,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 888,90 Białko ogółem [g] 33,10 Węglowodany ogółem [g] 160,80 Tłuszcz [g] 17,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 465,20 Białko ogółem [g] 21,70 Węglowodany ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 16,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 2,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,46 Białko ogółem [g] 3,94 Węglowodany ogółem [g] 12,01 Tłuszcz [g] 3,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,45 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,47 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,62 Białko ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 17,48 Tłuszcz [g] 1,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,85 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 267,75 Białko ogółem [g] 5,75 Węglowodany ogółem [g] 21,63 Tłuszcz [g] 18,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,94 Białko ogółem [g] 4,43 Węglowodany ogółem [g] 12,31 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67 Sól [g] 0,41

2021-02-24 środa

		SUMA	
2021-02-24 środa	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,00 Białko ogółem [g] 133,30 Węglowodany ogółem [g] 326,40 Tłuszcz [g] 81,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Sól [g] 7,30
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,80 Białko ogółem [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 264,50 Tłuszcz [g] 87,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Sól [g] 7,90
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,80 Białko ogółem [g] 130,90 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Tłuszcz [g] 73,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,60 Sól [g] 7,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-25 czwartek	Podstawowa	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z rzodkwi 180 g kompot z/c 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	poledwica drobiowa 60 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 520,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 477,60 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 3,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 952,90 Białko ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 128,50 Tłuszcz [g] 35,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,00 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,40 Białko ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 12,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 524,80 Białko ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 20,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,30
2021-02-25 czwartek	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 100 g surówka z rzodkwi 130 g kompot z/c 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	jajko gotowane 60 g poledwica drobiowa 40 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 830,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 480,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 423,80 Białko ogółem [g] 20,00 Węglowodany ogółem [g] 46,50 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 787,70 Białko ogółem [g] 34,30 Węglowodany ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 30,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,40 Białko ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 12,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,60 Białko ogółem [g] 25,90 Węglowodany ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 1,80
2021-02-25 czwartek	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z rzodkwi 150 g kompot z/c 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	jajko gotowane 60 g poledwica drobiowa 50 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 500,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 450,70 Białko ogółem [g] 20,50 Węglowodany ogółem [g] 50,80 Tłuszcz [g] 19,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 893,50 Białko ogółem [g] 37,20 Węglowodany ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 33,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,40 Białko ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 12,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 488,70 Białko ogółem [g] 28,50 Węglowodany ogółem [g] 53,60 Tłuszcz [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,10

		SUMA
2021-02-25 czwartek	Podstawowa	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,60 Białko ogółem [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 294,60 Tłuszcz [g] 100,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,10 Sól [g] 9,30
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,20 Białko ogółem [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 276,70 Tłuszcz [g] 96,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,30 Sól [g] 8,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,43 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 11,55 Tłuszcz [g] 4,43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,02 Sól [g] 0,86	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,08 Białko ogółem [g] 4,00 Węglowodany ogółem [g] 12,82 Tłuszcz [g] 3,61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,33 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,06 Białko ogółem [g] 3,29 Węglowodany ogółem [g] 8,41 Tłuszcz [g] 3,79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,35 Sól [g] 0,09	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,74 Białko ogółem [g] 5,70 Węglowodany ogółem [g] 10,72 Tłuszcz [g] 3,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,66 Sól [g] 0,42
	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g kompot z/c 200 ml surówka z rzodkwi 180 g	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g	jajko gotowane 60 g połędwica drobiowa 50 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 960,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 477,60 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 3,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 919,00 Białko ogółem [g] 37,60 Węglowodany ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 35,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,70 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,40 Białko ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 12,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 515,60 Białko ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 20,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,10
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,13 Białko ogółem [g] 4,67 Węglowodany ogółem [g] 12,24 Tłuszcz [g] 4,53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,11 Sól [g] 0,87	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,73 Białko ogółem [g] 3,92 Węglowodany ogółem [g] 12,68 Tłuszcz [g] 3,68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,06 Białko ogółem [g] 3,29 Węglowodany ogółem [g] 8,41 Tłuszcz [g] 3,79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,35 Sól [g] 0,09	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,10 Białko ogółem [g] 5,69 Węglowodany ogółem [g] 11,35 Tłuszcz [g] 3,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,75 Sól [g] 0,41
	Składniki	kielbasa dębicka 50 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot z/c 200 ml	marchew talarki 100 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 1 160,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 510,00	
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 506,90 Białko ogółem [g] 16,60 Węglowodany ogółem [g] 70,50 Tłuszcz [g] 18,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 035,00 Białko ogółem [g] 40,40 Węglowodany ogółem [g] 158,50 Tłuszcz [g] 32,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 251,40 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 537,90 Białko ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 55,00 Tłuszcz [g] 22,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,10	
Łatwostrawna	Składniki	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml szynka gotowana VII 80 g kasza gryczana 130 g surówka z rzodkwi 180 g kompot b/c 250 ml	twarożek z zieleciną 60 g marchew tarta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki					

2021-02-25 czwartek		SUMA	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości wagi i węglowodanów	Łatwostrawna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,10 Białko ogółem [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 338,20 Tłuszcz [g] 96,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,10 Sól [g] 7,80	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr			
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,50 Białko ogółem [g] 105,10 Węglowodany ogółem [g] 287,80 Tłuszcz [g] 99,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,80 Sól [g] 8,70	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 2 trymestr			
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-25 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 940,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 470,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 459,70 Białko ogółem [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 50,70 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 4,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 770,80 Białko ogółem [g] 40,40 Węglowodany ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 24,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,90 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 22,70 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 19,50 Węglowodany ogółem [g] 52,90 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,10
		Składniki	kielbasa dębicka 50 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot z/c 200 ml	marchew talarki 100 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	jajko gotowane 60 g połędwica drobiowa 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 1 160,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 510,00	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495,40 Białko ogółem [g] 16,00 Węglowodany ogółem [g] 74,90 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 035,00 Białko ogółem [g] 40,40 Węglowodany ogółem [g] 158,50 Tłuszcz [g] 32,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 251,40 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526,40 Białko ogółem [g] 29,50 Węglowodany ogółem [g] 59,30 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,40 Białko ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 15,94 Tłuszcz [g] 3,38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,72 Sól [g] 0,49	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,22 Białko ogółem [g] 3,48 Węglowodany ogółem [g] 13,66 Tłuszcz [g] 2,76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,69 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,69 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 10,24 Tłuszcz [g] 4,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,55 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,22 Białko ogółem [g] 5,78 Węglowodany ogółem [g] 11,63 Tłuszcz [g] 3,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,75 Sól [g] 0,41
		Składniki	ogonówka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g kakao z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba po grecku 250 g Ziemniaki 200 g kiszki z tartym jabłkiem 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	szynka z indyka 60 g ser żółty 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	2021-02-26 piątek	Podstawowa	Waga porcji [g]: 560,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 493,00
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 503,50 Białko ogółem [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 69,70 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 916,90 Białko ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 148,20 Tłuszcz [g] 25,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]

		SUMA	
2021-02-25 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,70 Białko ogółem [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 258,30 Tłuszcz [g] 82,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,10 Sól [g] 10,30
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,10 Białko ogółem [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 346,90 Tłuszcz [g] 90,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Sól [g] 7,80
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-02-26 piątek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,40 Białko ogółem [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 341,30 Tłuszcz [g] 76,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,40 Sól [g] 7,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-26 piątek	Postawowa 1 trymestr	Składniki	ogonówka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, salata zielona l 80 g kakao z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c 200 ml	salata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 200 ml ryba po grecku 250 g Ziemniaki 150 g kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	jablko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	szynka z indyka 60 g ser żółty 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, salata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 540,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 473,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 449,70 Białko ogółem [g] 22,40 Węglowodany ogółem [g] 61,20 Tłuszcz [g] 13,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 770,40 Białko ogółem [g] 28,40 Węglowodany ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 24,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,80 Białko ogółem [g] 26,70 Węglowodany ogółem [g] 48,80 Tłuszcz [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,60
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,28 Białko ogółem [g] 4,15 Węglowodany ogółem [g] 11,33 Tłuszcz [g] 2,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,44 Sól [g] 0,35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,72 Białko ogółem [g] 3,79 Węglowodany ogółem [g] 15,41 Tłuszcz [g] 3,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,33 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,73 Białko ogółem [g] 5,64 Węglowodany ogółem [g] 10,32 Tłuszcz [g] 3,81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Sól [g] 0,55	
	Postawowa 2 trymestr	Składniki	rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, salata zielona l 90 g kakao z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c 200 ml ogonówka 60 g	salata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba po grecku 250 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jablko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	szynka z indyka 60 g ser żółty 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, salata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 550,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 483,00	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 476,60 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 65,50 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 916,90 Białko ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 148,20 Tłuszcz [g] 25,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 479,70 Białko ogółem [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 53,10 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 2,60	
Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,65 Białko ogółem [g] 4,16 Węglowodany ogółem [g] 11,91 Tłuszcz [g] 2,71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,53 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,52 Białko ogółem [g] 3,27 Węglowodany ogółem [g] 15,60 Tłuszcz [g] 2,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,31 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,32 Białko ogółem [g] 5,63 Węglowodany ogółem [g] 10,99 Tłuszcz [g] 3,91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,28 Sól [g] 0,54		

2021-02-26 piątek	Podstawowa 1 trymestr	Składniki		SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,30 Białko ogółem [g] 81,50 Węglowodany ogółem [g] 291,60 Tłuszcz [g] 71,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,70 Sól [g] 6,50	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki		SUMA
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,60 Białko ogółem [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 332,80 Tłuszcz [g] 74,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,30 Sól [g] 7,30		
Wartość odżywcza dla porcji 100 g				

2021-02-26 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g kakao z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c 200 ml ogonówka 60 g	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba po grecku 250 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	szynka z indyka 60 g ser żółty 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	560,00	90,00	950,00	200,00	493,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 503,50 Białko ogółem [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 69,70 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 916,90 Białko ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 148,20 Tłuszcz [g] 25,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 506,60 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 57,40 Tłuszcz [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 2,70
Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,91 Białko ogółem [g] 4,20 Węglowodany ogółem [g] 12,45 Tłuszcz [g] 2,84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,61 Sól [g] 0,38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,52 Białko ogółem [g] 3,27 Węglowodany ogółem [g] 15,60 Tłuszcz [g] 2,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,31 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,76 Białko ogółem [g] 5,64 Węglowodany ogółem [g] 11,64 Tłuszcz [g] 4,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,33 Sól [g] 0,55	
Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g kakao z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c 250 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 80 g jarzynka po grecku gotowana 120 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	szynka z indyka 60 g twarożek 40 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	720,00	90,00	900,00	200,00	510,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,60 Białko ogółem [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 863,10 Białko ogółem [g] 30,90 Węglowodany ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 26,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495,90 Białko ogółem [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 60,00 Tłuszcz [g] 17,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 1,90
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 50 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szynka z indyka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]:	360,00	240,00	980,00	190,00	480,00
	Wartość odżywcza w porcji					

		SUMA
2021-02-26 piątek	Podstawowa 3 trymestr	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g
Łatwostrawna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,40 Białko ogółem [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 341,30 Tłuszcz [g] 76,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,40 Sól [g] 7,50
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,00 Białko ogółem [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 342,00 Tłuszcz [g] 78,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Sól [g] 6,80
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-26 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 362,30 Białko ogółem [g] 17,80 Węglowodany ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 280,00 Białko ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 16,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 847,70 Białko ogółem [g] 35,80 Węglowodany ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 225,70 Białko ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 369,80 Białko ogółem [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 53,00 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,10	
	Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, salata zielona XIII 110 g kakao z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c 250 ml	salata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 100 g jarzynka po grecku gotowana 120 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	szynka z indyka 60 g twarożek 40 g kukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	720,00	90,00	920,00	200,00	510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 601,90 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 16,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 908,50 Białko ogółem [g] 35,60 Węglowodany ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 29,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,30 Białko ogółem [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 64,80 Tłuszcz [g] 14,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 1,90
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,60 Białko ogółem [g] 3,83 Węglowodany ogółem [g] 12,31 Tłuszcz [g] 2,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,31	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,75 Białko ogółem [g] 3,87 Węglowodany ogółem [g] 14,37 Tłuszcz [g] 3,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,34 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,76 Białko ogółem [g] 5,06 Węglowodany ogółem [g] 12,71 Tłuszcz [g] 2,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,53 Sól [g] 0,37	
	2021-02-27 sobota	Podstawowa	Składniki	kasza jaglana na mleku 200 g	grochowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa I 300 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g marchew mini 80 g kefir 200 g	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Waga porcji [g]:			470,00	200,00	1 000,00	320,00	500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 559,60 Białko ogółem [g] 16,60 Węglowodany ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 982,50 Białko ogółem [g] 44,00 Węglowodany ogółem [g] 140,60 Tłuszcz [g] 31,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,20 Białko ogółem [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 63,60 Tłuszcz [g] 26,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 3,20	

		SUMA	
2021-02-26 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,50 Białko ogółem [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 281,00 Tłuszcz [g] 73,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Sól [g] 7,20
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,10 Białko ogółem [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 351,60 Tłuszcz [g] 75,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,40 Sól [g] 6,80
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-02-27 sobota	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,50 Białko ogółem [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 345,00 Tłuszcz [g] 92,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,80 Sól [g] 7,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-27 sobota	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	twarożek 40 g sezam 10 g dżem brzoskwiniowy 50 g pomarańcza 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 150 g	grochowa z ziemniakami 200 ml potrawka drobiowa l 300 g kasza jęczmienna 100 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g marchew mini 80 g kefir 200 g	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 480,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 505,80 Białko ogółem [g] 15,50 Węglowodany ogółem [g] 77,60 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 133,40 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 20,40 Tłuszcz [g] 3,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 755,40 Białko ogółem [g] 37,20 Węglowodany ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 27,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 528,40 Białko ogółem [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 24,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 3,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,40 Białko ogółem [g] 3,44 Węglowodany ogółem [g] 17,24 Tłuszcz [g] 3,64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,42 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,93 Białko ogółem [g] 4,27 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 2,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,07 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,42 Białko ogółem [g] 4,65 Węglowodany ogółem [g] 12,14 Tłuszcz [g] 3,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,33 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,88 Białko ogółem [g] 2,84 Węglowodany ogółem [g] 8,53 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,47 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,08 Białko ogółem [g] 5,15 Węglowodany ogółem [g] 11,48 Tłuszcz [g] 5,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,81 Sól [g] 0,63	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	twarożek 40 g sezam 10 g dżem brzoskwiniowy 50 g pomarańcza 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g	grochowa z ziemniakami 250 ml potrawka drobiowa l 300 g kasza jęczmienna 180 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g marchew mini 80 g kefir 200 g	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 490,00	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 532,70 Białko ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 17,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 913,90 Białko ogółem [g] 41,40 Węglowodany ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 30,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,20 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,30 Białko ogółem [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 3,10	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,80 Białko ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 17,80 Tłuszcz [g] 3,76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,52 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,90 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,27 Białko ogółem [g] 4,45 Węglowodany ogółem [g] 13,75 Tłuszcz [g] 3,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,34 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,88 Białko ogółem [g] 2,84 Węglowodany ogółem [g] 8,53 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,47 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,33 Białko ogółem [g] 5,16 Węglowodany ogółem [g] 12,12 Tłuszcz [g] 5,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,63		

2021-02-27 sobota	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,40 Białko ogółem [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 277,50 Tłuszcz [g] 84,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,20 Sól [g] 6,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,10 Białko ogółem [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 323,80 Tłuszcz [g] 89,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,50 Sól [g] 6,70	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
SUMA			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	twarożek 40 g sezam 10 g dżem brzoskwinowy 50 g pomarańcza 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g	grochowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa l 300 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g marchew mini 80 g kefir 200 g	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	460,00	200,00	1 000,00	320,00	490,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 532,70 Białko ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 17,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 982,50 Białko ogółem [g] 44,00 Węglowodany ogółem [g] 140,60 Tłuszcz [g] 31,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,30 Białko ogółem [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 3,10
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,80 Białko ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 17,80 Tłuszcz [g] 3,76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,52 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,90 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,25 Białko ogółem [g] 4,40 Węglowodany ogółem [g] 14,06 Tłuszcz [g] 3,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,33 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,88 Białko ogółem [g] 2,84 Węglowodany ogółem [g] 8,53 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,47 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,33 Białko ogółem [g] 5,16 Węglowodany ogółem [g] 12,12 Tłuszcz [g] 5,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,63	
Łatwostrawna	Składniki	dżem brzoskwinowy 50 g twarożek 40 g sezam 10 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g	Grycikowa z zielenią 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g marchew mini 80 g jogurt naturalny 150 g	blok z indyka 50 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	480,00	200,00	980,00	270,00	520,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 651,30 Białko ogółem [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 22,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 857,60 Białko ogółem [g] 34,40 Węglowodany ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 27,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 593,00 Białko ogółem [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 59,00 Tłuszcz [g] 28,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,80 Sól [g] 2,30
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	brokuły VII 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	grochowa z ziemniakami 350 ml filet z drobiu gotowany 70 g kasza gryczana 130 g kalafior VII 150 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g marchew tarta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	blok z indyka 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]:	480,00	340,00	950,00	200,00	480,00

2021-02-27 sobota

2021-02-27 sobota		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,70 Białko ogółem [g] 103,00 Węglowodany ogółem [g] 336,50 Tłuszcz [g] 90,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60 Sól [g] 7,10
		Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,10 Białko ogółem [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 335,30 Tłuszcz [g] 94,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Sól [g] 6,10
			Składniki	
				SUMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-02-27 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 376,00 Białko ogółem [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 52,70 Tłuszcz [g] 12,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 287,40 Białko ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 762,40 Białko ogółem [g] 46,90 Węglowodany ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 21,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,70 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 301,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 405,50 Białko ogółem [g] 17,80 Węglowodany ogółem [g] 50,80 Tłuszcz [g] 16,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 4,20
	Składniki	twarożek 40 g sezam 10 g dżem brzoskwiniowy 50 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g	Grysikowa z zieleńią 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g marchew mini 80 g jogurt naturalny 150 g	blok z indyka 50 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 520,00
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 638,70 Białko ogółem [g] 17,60 Węglowodany ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 19,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 857,60 Białko ogółem [g] 34,40 Węglowodany ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 27,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 580,40 Białko ogółem [g] 27,30 Węglowodany ogółem [g] 63,80 Tłuszcz [g] 25,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 2,40
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 133,06 Białko ogółem [g] 3,67 Węglowodany ogółem [g] 21,23 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,73 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,90 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,51 Białko ogółem [g] 3,51 Węglowodany ogółem [g] 12,72 Tłuszcz [g] 2,84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,34 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,78 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 10,07 Tłuszcz [g] 4,37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,70 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,62 Białko ogółem [g] 5,25 Węglowodany ogółem [g] 12,27 Tłuszcz [g] 4,81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,04 Sól [g] 0,46	
2021-02-28 niedziela	Podstawowa	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		kielbasa dębicka 50 g papryka żółta 100 g sos jogurtowy 35 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	szpinakowa z zacierką 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	ogonówka 50 g ser topiony 33 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 483,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 513,30 Białko ogółem [g] 20,00 Węglowodany ogółem [g] 64,50 Tłuszcz [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 028,40 Białko ogółem [g] 45,30 Węglowodany ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 31,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,30 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 2,50	

		SUMA	
2021-02-27 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 109,20 Węglowodany ogółem [g] 254,10 Tłuszcz [g] 85,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Sól [g] 10,70
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,90 Białko ogółem [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 344,90 Tłuszcz [g] 87,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Sól [g] 6,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-02-28 niedziela	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,60 Białko ogółem [g] 104,30 Węglowodany ogółem [g] 317,80 Tłuszcz [g] 92,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,30 Sól [g] 8,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-02-28 niedziela	Postawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka żółta 100 g sos jogurtowy 35 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	szpinakowa z zacierką 200 ml kotlet schabowy 80 g Ziemniaki 150 g buraczki z cebulką 130 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g ogonówka 40 g ser topiony 33 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 475,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 760,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 453,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 459,40 Białko ogółem [g] 18,90 Węglowodany ogółem [g] 55,90 Tłuszcz [g] 19,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799,90 Białko ogółem [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 116,60 Tłuszcz [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,72 Białko ogółem [g] 3,98 Węglowodany ogółem [g] 11,77 Tłuszcz [g] 4,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,64 Sól [g] 0,46	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,25 Białko ogółem [g] 4,61 Węglowodany ogółem [g] 15,34 Tłuszcz [g] 3,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,72 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,21 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 10,66 Tłuszcz [g] 4,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,34 Sól [g] 0,46
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka żółta 100 g sos jogurtowy 35 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	szpinakowa z zacierką 250 ml kotlet schabowy 90 g Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g ogonówka 50 g ser topiony 33 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 485,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 473,00
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 486,30 Białko ogółem [g] 19,50 Węglowodany ogółem [g] 60,20 Tłuszcz [g] 20,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 959,70 Białko ogółem [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 140,60 Tłuszcz [g] 29,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 456,40 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 52,70 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,40
Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,27 Białko ogółem [g] 4,02 Węglowodany ogółem [g] 12,41 Tłuszcz [g] 4,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,73 Sól [g] 0,47	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,32 Białko ogółem [g] 4,48 Węglowodany ogółem [g] 15,28 Tłuszcz [g] 3,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,73 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,49 Białko ogółem [g] 4,16 Węglowodany ogółem [g] 11,14 Tłuszcz [g] 4,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,41 Sól [g] 0,51	

2021-02-28 niedziela	Podstawowa 1 trymestr	Składniki		SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,20 Białko ogółem [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 262,10 Tłuszcz [g] 79,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,10 Sól [g] 7,20	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki		SUMA
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,60 Białko ogółem [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 294,80 Tłuszcz [g] 86,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,70 Sól [g] 8,10		
Wartość odżywcza dla porcji 100 g				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-02-28 niedziela	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka żółta 100 g sos jogurtowy 35 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	szpinakowa z zacierką 250 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 150 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g ogonówka 50 g ser topiony 33 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 483,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 513,30 Białko ogółem [g] 20,00 Węglowodany ogółem [g] 64,50 Tłuszcz [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 942,50 Białko ogółem [g] 43,10 Węglowodany ogółem [g] 132,10 Tłuszcz [g] 30,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,30 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 2,50
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,70 Białko ogółem [g] 4,04 Węglowodany ogółem [g] 13,03 Tłuszcz [g] 4,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,82 Sól [g] 0,48	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,10 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 15,01 Tłuszcz [g] 3,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,76 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,06 Białko ogółem [g] 4,18 Węglowodany ogółem [g] 11,80 Tłuszcz [g] 4,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,46 Sól [g] 0,52
		Składniki	kielbasa dębicka 50 g cukinia z koperkiem 100 g sos jogurtowy 35 g Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	szpinakowa z zacierką 300 ml schab gotowany 70 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 530,00	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości wchłaniania węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 573,90 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 65,20 Tłuszcz [g] 25,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 779,60 Białko ogółem [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 14,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 549,20 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 74,70 Tłuszcz [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,30	
	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka żółta 100 g Pestki słonecznika 10 g sos jogurtowy 35 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szpinakowa z zacierką 300 ml schab gotowany 70 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek 40 g fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	
	Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 470,00		

		SUMA
2021-02-28 niedziela	Podstawowa 3 trymestr	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,30 Białko ogółem [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 294,90 Tłuszcz [g] 89,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80 Sól [g] 8,30
Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,30 Białko ogółem [g] 105,30 Węglowodany ogółem [g] 318,40 Tłuszcz [g] 76,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Sól [g] 7,90
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-02-28 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 495,40 Białko ogółem [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 60,10 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 25,20 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] 695,50 Białko ogółem [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 23,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] 259,20 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 20,00 Tłuszcz [g] 15,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 366,10 Białko ogółem [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,40
	Składniki	kielbasa dębicka 50 g cukinia z koperkiem 100 g sos jogurtowy 35 g Pestki słonecznika(2.00 porcje) 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	szpinakowa z zacierką 300 ml schab gotowany 80 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g jablko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 530,00
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 624,80 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 72,60 Tłuszcz [g] 27,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 798,00 Białko ogółem [g] 42,80 Węglowodany ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 15,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] 536,60 Białko ogółem [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 79,50 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 123,72 Białko ogółem [g] 4,79 Węglowodany ogółem [g] 14,38 Tłuszcz [g] 5,47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] 267,75 Białko ogółem [g] 5,75 Węglowodany ogółem [g] 21,63 Tłuszcz [g] 18,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] 79,01 Białko ogółem [g] 4,24 Węglowodany ogółem [g] 12,92 Tłuszcz [g] 1,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,61 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] 101,25 Białko ogółem [g] 4,55 Węglowodany ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 2,81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,57 Sól [g] 0,43

2021-02-28 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,90 Białko ogółem [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 249,90 Tłuszcz [g] 85,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Sól [g] 8,40
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,00 Białko ogółem [g] 109,90 Węglowodany ogółem [g] 330,60 Tłuszcz [g] 76,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,60 Sól [g] 8,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	