

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-04-12 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5) pierogi ruskie z masłem 250 g (1, 4) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pasta z ryby i jarzyn 100 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 500,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 606,30 Białko ogółem [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 79,80 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 028,50 Białko ogółem [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 183,60 Tłuszcz [g] 20,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 3,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 467,70 Białko ogółem [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 62,00 Tłuszcz [g] 15,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 1,10	
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Ogórkowa z ryżem 200 ml (5) pierogi ruskie z masłem 150 g (1, 4) surówka z marchwi z chrzanem 130 g (4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pasta z ryby i jarzyn 100 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 480,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 552,50 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 18,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 680,00 Białko ogółem [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 13,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 413,90 Białko ogółem [g] 23,00 Węglowodany ogółem [g] 53,50 Tłuszcz [g] 13,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 1,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 85,00 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 10,97 Tłuszcz [g] 2,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,23 Sól [g] 0,34	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,00 Białko ogółem [g] 3,32 Węglowodany ogółem [g] 18,34 Tłuszcz [g] 1,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,99 Sól [g] 0,34	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 331,38 Białko ogółem [g] 17,75 Węglowodany ogółem [g] 14,25 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,63 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,23 Białko ogółem [g] 4,79 Węglowodany ogółem [g] 11,15 Tłuszcz [g] 2,81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,06 Sól [g] 0,21		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Ogórkowa z ryżem 200 ml (5) pierogi ruskie z masłem 200 g (1, 4) surówka z marchwi z chrzanem 150 g (4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pasta z ryby i jarzyn 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 450,00		

		SUMA	
2021-04-12 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,60 Białko ogółem [g] 109,10 Węglowodany ogółem [g] 353,30 Tłuszcz [g] 86,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,10 Sól [g] 7,50	
	Składniki		
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,50 Białko ogółem [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 277,40 Tłuszcz [g] 75,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Sól [g] 6,10	
	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] 579,40 Białko ogółem [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 75,60 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 827,60 Białko ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 149,70 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 390,80 Białko ogółem [g] 16,60 Węglowodany ogółem [g] 56,80 Tłuszcz [g] 12,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50 Sól [g] 0,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,79 Białko ogółem [g] 4,26 Węglowodany ogółem [g] 11,45 Tłuszcz [g] 3,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g] 0,35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,35 Białko ogółem [g] 3,85 Węglowodany ogółem [g] 19,96 Tłuszcz [g] 2,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,08 Sól [g] 0,31	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 331,38 Białko ogółem [g] 17,75 Węglowodany ogółem [g] 14,25 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,63 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,84 Białko ogółem [g] 3,69 Węglowodany ogółem [g] 12,62 Tłuszcz [g] 2,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,22 Sól [g] 0,20
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Ogórkowa z ryżem 250 ml (5), pierogi ruskie z masłem 200 g (1, 4), surówka z marchwi z chrzanem 150 g (4), kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z ryby i jarzyn 100 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 606,30 Białko ogółem [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 79,80 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 851,70 Białko ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 153,60 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 467,70 Białko ogółem [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 62,00 Tłuszcz [g] 15,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 1,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90,49 Białko ogółem [g] 4,27 Węglowodany ogółem [g] 11,91 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,46 Białko ogółem [g] 3,67 Węglowodany ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 2,11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,07 Sól [g] 0,35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 331,38 Białko ogółem [g] 17,75 Węglowodany ogółem [g] 14,25 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,63 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,54 Białko ogółem [g] 4,82 Węglowodany ogółem [g] 12,40 Tłuszcz [g] 3,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,24 Sól [g] 0,22
Łatwosrawna	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5), pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4), kompot z/c 200 ml marchew duszona 180 g	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z ryby i jarzyn 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 510,00

		SUMA	
2021-04-12 poniedziałek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,90 Białko ogółem [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 310,00 Tłuszcz [g] 77,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Sól [g] 6,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,80 Białko ogółem [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 323,30 Tłuszcz [g] 82,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,10 Sól [g] 6,90
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 594,30 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 78,20 Tłuszcz [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 050,30 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 175,10 Tłuszcz [g] 29,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 518,40 Białko ogółem [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 60,70 Tłuszcz [g] 20,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 1,20
	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleciną 60 g papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,) Wołowina gotowana VII 70 g makaron ciemny 100 g (1, 2,) surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 200 ml	kefir 200 g (4,) cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	ryba gotowana 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprysywalnych węglowodanów	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 446,50 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 55,70 Tłuszcz [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 239,90 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 20,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 734,70 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 31,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 3,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 259,70 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,70 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 55,40 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 1,30
Dieta dla położnic	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) Kawa zbożowa z/c i młkiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,) marchew duszona 180 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4,)	pastą z ryby i jarzyn 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 500,00	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 553,70 Białko ogółem [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 78,60 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 050,30 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 175,10 Tłuszcz [g] 29,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 477,80 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 61,10 Tłuszcz [g] 16,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 1,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,89 Białko ogółem [g] 4,00 Węglowodany ogółem [g] 11,91 Tłuszcz [g] 2,39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,94 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 8,83 Tłuszcz [g] 3,17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,10 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 331,38 Białko ogółem [g] 17,75 Węglowodany ogółem [g] 14,25 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,63 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,56 Białko ogółem [g] 4,96 Węglowodany ogółem [g] 12,22 Tłuszcz [g] 3,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,24 Sól [g] 0,22

		SUMA	
2021-04-12, poniedziałek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,10 Białko ogółem [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 341,90 Tłuszcz [g] 99,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,60 Sól [g] 6,80
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,50 Białko ogółem [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 244,00 Tłuszcz [g] 95,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Sól [g] 7,30
	Dieta dla położnic	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,90 Białko ogółem [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 342,70 Tłuszcz [g] 91,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,20 Sól [g] 6,70	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	pomidorowa z makaronem 300 ml (5,) fiet z indyka duszony l 140 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml (1, 4, 5, 6, 11, 13, SO2,)	sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) sezam 10 g	poledwica drobiowa 40 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	460,00	300,00	1 020,00	100,00	500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,20 Białko ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 959,30 Białko ogółem [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 38,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 309,80 Białko ogółem [g] 5,50 Węglowodany ogółem [g] 16,40 Tłuszcz [g] 25,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 524,40 Białko ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,00
Postawowa 1 trymestr	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 150 g (1, 4,)	pomidorowa z makaronem 200 ml (5,) fiet z indyka duszony l 140 g Ziemniaki 150 g kapusta czerwona 130 g kompot jabłkowy z/c 200 ml (1, 4, 5, 6, 11, 13, SO2,)	sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica drobiowa 40 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	440,00	150,00	820,00	90,00	480,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 473,40 Białko ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 9,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 130,30 Białko ogółem [g] 5,70 Węglowodany ogółem [g] 21,20 Tłuszcz [g] 2,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 772,10 Białko ogółem [g] 35,60 Węglowodany ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 31,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 1,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 237,60 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 15,30 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 470,60 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 52,70 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 1,80
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,59 Białko ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 19,57 Tłuszcz [g] 2,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,87 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,13 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,16 Białko ogółem [g] 4,34 Węglowodany ogółem [g] 11,41 Tłuszcz [g] 3,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,71 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 264,00 Białko ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 17,00 Tłuszcz [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,89 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,04 Białko ogółem [g] 5,79 Węglowodany ogółem [g] 10,98 Tłuszcz [g] 3,77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,38	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 200 g (1, 4,)	pomidorowa z makaronem 300 ml (5,) fiet z indyka duszony l 140 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml (1, 4, 5, 6, 11, 13, SO2,)	sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica drobiowa 40 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	440,00	200,00	1 020,00	90,00	480,00

2021-04-13 wtorek

		SUMA
2021-04-13 wtorek	Podstawowa	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

Wartość energetyczna[kcal] [kcal]
2 581,20
Białko ogółem [g] 99,90
Węglowodany ogółem [g] 336,20
Tłuszcz [g] 101,00
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,40
Sól [g] 5,60

Wartość energetyczna[kcal] [kcal]
2 084,00
Białko ogółem [g] 85,00
Węglowodany ogółem [g] 268,90
Tłuszcz [g] 80,60
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,00
Sól [g] 4,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 473,40 Białko ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 9,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 173,70 Białko ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 3,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 959,30 Białko ogółem [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 38,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 237,60 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 15,30 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 470,60 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 52,70 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 1,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,59 Białko ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 19,57 Tłuszcz [g] 2,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,85 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,05 Białko ogółem [g] 3,94 Węglowodany ogółem [g] 11,90 Tłuszcz [g] 3,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,73 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 264,00 Białko ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 17,00 Tłuszcz [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,89 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,04 Białko ogółem [g] 5,79 Węglowodany ogółem [g] 10,98 Tłuszcz [g] 3,77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,38
2021-04-13 wtorek	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 200 g (1, 4,)	pomidorowa z makaronem 300 ml (5), filet z indyka duszony I 140 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml (1, 4, 5, 6, 11, 13, SO2,)	sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica drobiowa 40 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,20 Białko ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 173,70 Białko ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 3,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 959,30 Białko ogółem [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 38,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 237,60 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 15,30 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 524,40 Białko ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,61 Białko ogółem [g] 3,04 Węglowodany ogółem [g] 20,59 Tłuszcz [g] 2,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,52 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,85 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,05 Białko ogółem [g] 3,94 Węglowodany ogółem [g] 11,90 Tłuszcz [g] 3,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,73 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 264,00 Białko ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 17,00 Tłuszcz [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,89 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,88 Białko ogółem [g] 5,78 Węglowodany ogółem [g] 12,26 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,78 Sól [g] 0,40
Łatwostrawna	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	pomidorowa z makaronem 300 ml (5), filet z indyka gotowany 70 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4), kompot jabłkowy z/c 200 ml (1, 4, 5, 6, 11, 13, SO2,)	sałata lodowa z pomidorem 70 g sezam 10 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica drobiowa 40 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 120,00	Waga porcji [g]: 510,00

		SUMA	
2021-04-13 wtorek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,60 Białko ogółem [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 303,80 Tłuszcz [g] 88,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,10 Sól [g] 5,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,20 Białko ogółem [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 321,00 Tłuszcz [g] 92,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Sól [g] 5,50
Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 578,60 Białko ogółem [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 729,60 Białko ogółem [g] 43,40 Węglowodany ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 11,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 286,80 Białko ogółem [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 22,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 620,80 Białko ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 62,40 Tłuszcz [g] 29,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Sól [g] 2,00
	Składniki	Wolowina gotowana VII 70 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleciną 70 g seler naciowy 0 szt pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	pomidorowa z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5,) filet z indyka gotowany 80 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2,) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2,) marchew súpki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 463,30 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 61,20 Tłuszcz [g] 13,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 1,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 227,90 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 15,80 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 769,90 Białko ogółem [g] 40,30 Węglowodany ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 25,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 290,40 Białko ogółem [g] 15,20 Węglowodany ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 18,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 390,10 Białko ogółem [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 57,50 Tłuszcz [g] 10,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,50
Dieta dla połóżnicz	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	pomidorowa z makaronem 300 ml (5,) filet z indyka gotowany 70 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot jabłkowy z/c 200 ml (1, 4, 5, 6, 11, 13, SO2,)	sałata lodowa z pomidorem 70 g sezam 10 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 120,00	Waga porcji [g]: 520,00	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,00 Białko ogółem [g] 15,00 Węglowodany ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 12,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 729,60 Białko ogółem [g] 43,40 Węglowodany ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 11,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 286,80 Białko ogółem [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 22,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,40 Białko ogółem [g] 32,00 Węglowodany ogółem [g] 67,10 Tłuszcz [g] 26,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,43 Białko ogółem [g] 3,19 Węglowodany ogółem [g] 21,40 Tłuszcz [g] 2,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,83 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 14,13 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,80 Białko ogółem [g] 4,57 Węglowodany ogółem [g] 12,56 Tłuszcz [g] 1,21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,51 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 239,00 Białko ogółem [g] 4,92 Węglowodany ogółem [g] 14,33 Tłuszcz [g] 18,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,67 Sól [g] 0,08	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,73 Białko ogółem [g] 6,15 Węglowodany ogółem [g] 12,90 Tłuszcz [g] 5,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,88 Sól [g] 0,42

2021-04-13 wtorek

		SUMA	
2021-04-13 wtorek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,30 Białko ogółem [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 337,10 Tłuszcz [g] 84,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Sól [g] 5,80
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,60 Białko ogółem [g] 121,80 Węglowodany ogółem [g] 253,60 Tłuszcz [g] 81,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Sól [g] 6,90
	Dieta dla położnic	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,30 Białko ogółem [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 346,60 Tłuszcz [g] 78,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Sól [g] 6,00	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-04-14 środa	Podstawowa	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5) risotto z soczewicą 300 g (1, 5) jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	koktajl z pomarańczą 200 g (4)	szynka z indyka 40 g (1, 4, 5, 6, 13), ser topiony 33 g (4) buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	660,00	80,00	950,00	200,00	473,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,30 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 75,50 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 3,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 044,10 Białko ogółem [g] 32,20 Węglowodany ogółem [g] 196,00 Tłuszcz [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,90 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 200,00 Białko ogółem [g] 6,50 Węglowodany ogółem [g] 19,30 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 498,10 Białko ogółem [g] 19,10 Węglowodany ogółem [g] 66,00 Tłuszcz [g] 19,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 2,40
Podstawowa 1 trymesitr	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	ziemniaczana z boczkiem 200 ml (5) risotto z soczewicą 200 g (1, 5) jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	koktajl z pomarańczą 200 g (4)	szynka z indyka 40 g (1, 4, 5, 6, 13), ser topiony 33 g (4) buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]:	640,00	80,00	750,00	200,00	453,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,50 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 66,90 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 756,10 Białko ogółem [g] 21,80 Węglowodany ogółem [g] 145,70 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,70 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 200,00 Białko ogółem [g] 6,50 Węglowodany ogółem [g] 19,30 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 444,30 Białko ogółem [g] 18,00 Węglowodany ogółem [g] 57,40 Tłuszcz [g] 17,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,20	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75,23 Białko ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 10,45 Tłuszcz [g] 2,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,58	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 331,38 Białko ogółem [g] 17,75 Węglowodany ogółem [g] 14,25 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,63 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,81 Białko ogółem [g] 2,91 Węglowodany ogółem [g] 19,43 Tłuszcz [g] 1,84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,36 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,00 Białko ogółem [g] 3,25 Węglowodany ogółem [g] 9,65 Tłuszcz [g] 5,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,08 Białko ogółem [g] 3,97 Węglowodany ogółem [g] 12,67 Tłuszcz [g] 3,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,23 Sól [g] 0,49		
Podstawowa 2 trymesitr	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	ziemniaczana z boczkiem 250 ml (5) risotto z soczewicą 200 g (1, 5) jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	koktajl z pomarańczą 200 g (4)	szynka z indyka 40 g (1, 4, 5, 6, 13), ser topiony 33 g (4) buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]:	650,00	80,00	800,00	200,00	463,00	

		SUMA	
2021-04-14 środa	Podstawowa	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,60 Białko ogółem [g] 96,80 Węglowodany ogółem [g] 368,20 Tłuszcz [g] 85,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Sól [g] 9,70	
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,00 Białko ogółem [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 300,70 Tłuszcz [g] 74,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,90 Sól [g] 8,40	
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 508,40 Białko ogółem [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 71,20 Tłuszcz [g] 15,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 795,50 Białko ogółem [g] 23,10 Węglowodany ogółem [g] 152,90 Tłuszcz [g] 14,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,70 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 200,00 Białko ogółem [g] 6,50 Węglowodany ogółem [g] 19,30 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,20 Białko ogółem [g] 18,50 Węglowodany ogółem [g] 61,70 Tłuszcz [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70 Sól [g] 2,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,22 Białko ogółem [g] 3,74 Węglowodany ogółem [g] 10,95 Tłuszcz [g] 2,34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,58	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 331,38 Białko ogółem [g] 17,75 Węglowodany ogółem [g] 14,25 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,63 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,44 Białko ogółem [g] 2,89 Węglowodany ogółem [g] 19,11 Tłuszcz [g] 1,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,34 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,00 Białko ogółem [g] 3,25 Węglowodany ogółem [g] 9,65 Tłuszcz [g] 5,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,77 Białko ogółem [g] 4,00 Węglowodany ogółem [g] 13,33 Tłuszcz [g] 3,95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,31 Sól [g] 0,50
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5) risotto z soczewicą 250 g (1, 5) jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	koktajl z pomarańczą 200 g (4,)	szynka z indyka 40 g (1, 4, 5, 6, 13), ser topiony 33 g (4) buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	660,00	80,00	900,00	200,00	473,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,30 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 75,50 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 3,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 939,50 Białko ogółem [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 178,00 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 200,00 Białko ogółem [g] 6,50 Węglowodany ogółem [g] 19,30 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 498,10 Białko ogółem [g] 19,10 Węglowodany ogółem [g] 66,00 Tłuszcz [g] 19,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 2,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 81,11 Białko ogółem [g] 3,76 Węglowodany ogółem [g] 11,44 Tłuszcz [g] 2,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,39 Sól [g] 0,59	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 331,38 Białko ogółem [g] 17,75 Węglowodany ogółem [g] 14,25 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,63 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,39 Białko ogółem [g] 3,14 Węglowodany ogółem [g] 19,78 Tłuszcz [g] 1,99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37 Sól [g] 0,31	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,00 Białko ogółem [g] 3,25 Węglowodany ogółem [g] 9,65 Tłuszcz [g] 5,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,31 Białko ogółem [g] 4,04 Węglowodany ogółem [g] 13,95 Tłuszcz [g] 4,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,39 Sól [g] 0,51
Łatwostrawna	Składniki	szynka gotowana 60 g marchew blanszowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew mini 80 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) jajko gotowane 60 g (2,)	ziemniaczana z zieloną dietą 300 ml (5,) risotto z soczewicą 300 g (1, 5,) jabłko gotowane 120 g kompot z/c 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4,)	szynka z indyka 40 g (1, 4, 5, 6, 13), twaróg 40 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	670,00	180,00	920,00	200,00	490,00

2021-04-14 środa

2021-04-14 środa		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,20 Białko ogółem [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 316,50 Tłuszcz [g] 77,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Sól [g] 9,00
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-04-14 środa		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,00 Białko ogółem [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 350,20 Tłuszcz [g] 82,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,90 Sól [g] 9,70
2021-04-14 środa		Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 596,30 Białko ogółem [g] 24,50 Węglowodany ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 292,40 Białko ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 18,50 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 992,10 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 196,00 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 502,60 Białko ogółem [g] 23,80 Węglowodany ogółem [g] 68,10 Tłuszcz [g] 16,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 1,70
	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	jajko gotowane 60 g (2), rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5), filet z drobiu gotowany 70 g ryż na sypko VII 100 g (1), surówka z jarczyn I 180 g (2, 4, 5), kompot b/c 250 ml	jogurt naturalny 150 g (4), sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13), surówka z buraka 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 240,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 364,10 Białko ogółem [g] 17,00 Węglowodany ogółem [g] 51,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 4,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 275,50 Białko ogółem [g] 14,70 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 759,10 Białko ogółem [g] 36,90 Węglowodany ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 23,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,70 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 327,60 Białko ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 441,20 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 55,60 Tłuszcz [g] 17,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 2,50
Dieta dla położnic	Składniki	szynka gotowana 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i makiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	jajko gotowane 60 g (2), marchew mini 80 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	ziemniaczana z zieloną dietą 300 ml (5,) risotto z soczewicą 300 g (1, 5), jabłko gotowane 120 g kompot z/c 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4,)	szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13), twarożek 50 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 570,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 550,70 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 79,70 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 292,40 Białko ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 18,50 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 992,10 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 196,00 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 511,50 Białko ogółem [g] 26,70 Węglowodany ogółem [g] 73,30 Tłuszcz [g] 13,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 1,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,61 Białko ogółem [g] 4,02 Węglowodany ogółem [g] 13,98 Tłuszcz [g] 2,88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67 Sól [g] 0,44	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 162,44 Białko ogółem [g] 8,22 Węglowodany ogółem [g] 10,28 Tłuszcz [g] 10,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,78 Sól [g] 0,33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,84 Białko ogółem [g] 3,17 Węglowodany ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 1,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,42 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,29 Białko ogółem [g] 5,24 Węglowodany ogółem [g] 14,37 Tłuszcz [g] 2,69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,57 Sól [g] 0,37

2021-04-14 środa

		SUMA	
2021-04-14 środa	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,40 Białko ogółem [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 382,70 Tłuszcz [g] 81,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,60 Sól [g] 7,50
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,50 Białko ogółem [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 255,30 Tłuszcz [g] 93,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,30 Sól [g] 10,50
	Dieta dla położnic	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,70 Białko ogółem [g] 99,40 Węglowodany ogółem [g] 384,00 Tłuszcz [g] 75,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Sól [g] 7,50	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-04-15 czwartek	Podstawowa	Składniki	papryka żółta 100 g blok z indyka 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny z mandarynkami 200 g (4)	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5), zrazy mielone w sosie grzybowym l 160 g (1, 2), Ziemniaki 200 g surówka z rzepy 180 g (2, 4), kompot z/c 200 ml	śliwki 60 g (11, 12, 13, 14, SO2), twarożek z otrębami 70 g	sałatka ryżowa l 220 g (2, 4), Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 040,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 620,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 404,60 Białko ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 57,80 Tłuszcz [g] 14,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,70 Białko ogółem [g] 9,50 Węglowodany ogółem [g] 23,00 Tłuszcz [g] 7,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 111,60 Białko ogółem [g] 46,20 Węglowodany ogółem [g] 147,80 Tłuszcz [g] 42,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,90 Sól [g] 5,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 312,60 Białko ogółem [g] 14,40 Węglowodany ogółem [g] 53,20 Tłuszcz [g] 7,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,80 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,00 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 1,80
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	blok z indyka 50 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny z mandarynkami 150 g (4)	Kapuśniak z ziemniakami 200 ml (5), zrazy mielone w sosie grzybowym l 130 g (1, 2), Ziemniaki 150 g surówka z rzepy 130 g (2, 4), kompot z/c 200 ml	śliwki 20 g (11, 12, 13, 14, SO2), twarożek z otrębami 50 g	sałatka ryżowa l 220 g (2, 4), Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 810,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 600,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 350,80 Białko ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 12,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 144,50 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 5,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 861,40 Białko ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 32,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,10 Sól [g] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 158,80 Białko ogółem [g] 9,50 Węglowodany ogółem [g] 22,30 Tłuszcz [g] 5,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 563,20 Białko ogółem [g] 23,20 Węglowodany ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 19,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 1,60
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 81,58 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 11,47 Tłuszcz [g] 2,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37 Sól [g] 0,42	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,33 Białko ogółem [g] 4,73 Węglowodany ogółem [g] 11,47 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,13 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,35 Białko ogółem [g] 4,43 Węglowodany ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 4,02 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37 Sól [g] 0,47	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 226,86 Białko ogółem [g] 13,57 Węglowodany ogółem [g] 31,86 Tłuszcz [g] 7,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,71 Sól [g] 0,14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,87 Białko ogółem [g] 3,87 Węglowodany ogółem [g] 13,18 Tłuszcz [g] 3,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12 Sól [g] 0,27	
	Składniki	blok z indyka 50 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny z mandarynkami 200 g (4)	Kapuśniak z ziemniakami 250 ml (5), zrazy mielone w sosie grzybowym l 160 g (1, 2), Ziemniaki 150 g surówka z rzepy 150 g (2, 4), kompot z/c 200 ml	śliwki 30 g (11, 12, 13, 14, SO2), twarożek z otrębami 50 g	sałatka ryżowa l 220 g (2, 4), Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 910,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 620,00		

		SUMA	
2021-04-15 czwartek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,50 Białko ogółem [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 369,50 Tłuszcz [g] 92,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Sól [g] 9,10
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,70 Białko ogółem [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 282,10 Tłuszcz [g] 75,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,00 Sól [g] 7,50
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] 377,70 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 53,50 Tłuszcz [g] 13,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,70 Białko ogółem [g] 9,50 Węglowodany ogółem [g] 23,00 Tłuszcz [g] 7,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 990,10 Białko ogółem [g] 43,20 Węglowodany ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 38,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,30 Sól [g] 4,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 187,00 Białko ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 29,10 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,00 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 1,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 85,84 Białko ogółem [g] 3,05 Węglowodany ogółem [g] 12,16 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,48 Sól [g] 0,41	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,35 Białko ogółem [g] 4,75 Węglowodany ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,15 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,80 Białko ogółem [g] 4,75 Węglowodany ogółem [g] 13,85 Tłuszcz [g] 4,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,46 Sól [g] 0,51	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,75 Białko ogółem [g] 12,25 Węglowodany ogółem [g] 36,38 Tłuszcz [g] 6,38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,38 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,52 Białko ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 3,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,29
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	blok z indyka 50 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny z mandarynkami 200 g (4)	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5) zrazy mielone w sosie grzybowym l 160 g (1, 2) Ziemniaki 150 g surówka z rzepy 180 g (2, 4) kompot z/c 200 ml	śliwki 40 g (11, 12, 13, 14, SO2) twarożek z otrębami 50 g	sałatka ryżowa l 220 g (2, 4) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 990,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 620,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 404,60 Białko ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 57,80 Tłuszcz [g] 14,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,70 Białko ogółem [g] 9,50 Węglowodany ogółem [g] 23,00 Tłuszcz [g] 7,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 054,20 Białko ogółem [g] 45,00 Węglowodany ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 41,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,60 Sól [g] 5,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 215,20 Białko ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 5,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,00 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 1,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,91 Białko ogółem [g] 3,11 Węglowodany ogółem [g] 12,84 Tłuszcz [g] 3,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,58 Sól [g] 0,42	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,35 Białko ogółem [g] 4,75 Węglowodany ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,15 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,48 Białko ogółem [g] 4,55 Węglowodany ogółem [g] 13,77 Tłuszcz [g] 4,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37 Sól [g] 0,52	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 239,11 Białko ogółem [g] 11,33 Węglowodany ogółem [g] 40,00 Tłuszcz [g] 5,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,52 Białko ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 3,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,29
Łatwosstrawna	Składniki	blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	koperkowa z zacierką 300 ml (5) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2) Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4) kompot z/c 200 ml	morele 40 g (11, 12, 13, 14, SO2) twarożek z otrębami 70 g	sałatka ryżowa diety 230 g (2, 4) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 640,00

		SUMA	
2021-04-15 czwartek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,50 Białko ogółem [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 319,30 Tłuszcz [g] 86,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Sól [g] 8,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-04-15 czwartek	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,70 Białko ogółem [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 340,80 Tłuszcz [g] 89,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Sól [g] 9,10
2021-04-15 czwartek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 479,70 Białko ogółem [g] 17,60 Węglowodany ogółem [g] 58,50 Tłuszcz [g] 20,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,20	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] 813,40 Białko ogółem [g] 49,10 Węglowodany ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 21,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 263,80 Białko ogółem [g] 14,40 Węglowodany ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 7,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 680,90 Białko ogółem [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 25,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70 Sól [g] 1,40
	Składniki	blok z indyka 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	kefir 200 g (4,) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z rzepy 180 g (2, 4,) kompot b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	oscypek drobiowy 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewidywalnych węglowodanów	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 415,50 Białko ogółem [g] 17,90 Węglowodany ogółem [g] 53,50 Tłuszcz [g] 16,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 295,20 Białko ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 848,10 Białko ogółem [g] 49,90 Węglowodany ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 23,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50 Sól [g] 3,10	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] 376,10 Białko ogółem [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 52,90 Tłuszcz [g] 10,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,30
Dieta dla położnic	Składniki	blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4,)	koperkowa z zacierką 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	morele 40 g (11, 12, 13, 14, SO2,) twarożek z otrębami 70 g	sałatka ryżowa diety 230 g (2, 4,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 650,00	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495,10 Białko ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 67,70 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 2,30	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] 813,40 Białko ogółem [g] 49,10 Węglowodany ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 21,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 263,80 Białko ogółem [g] 14,40 Węglowodany ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 7,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 696,30 Białko ogółem [g] 27,10 Węglowodany ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 1,60
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,15 Białko ogółem [g] 3,65 Węglowodany ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 3,77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,77 Sól [g] 0,48	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] 83,86 Białko ogółem [g] 5,06 Węglowodany ogółem [g] 11,61 Tłuszcz [g] 2,21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,77 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 239,82 Białko ogółem [g] 13,09 Węglowodany ogółem [g] 37,00 Tłuszcz [g] 6,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,36 Sól [g] 0,09	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,12 Białko ogółem [g] 4,17 Węglowodany ogółem [g] 15,18 Tłuszcz [g] 3,58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,25

2021-04-15 czwartek

		SUMA	
2021-04-15 czwartek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,90 Białko ogółem [g] 116,10 Węglowodany ogółem [g] 341,20 Tłuszcz [g] 77,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,00 Sól [g] 6,50
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,30 Białko ogółem [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 276,50 Tłuszcz [g] 84,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Sól [g] 8,60
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,70 Białko ogółem [g] 115,90 Węglowodany ogółem [g] 359,60 Tłuszcz [g] 73,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,80 Sól [g] 6,80
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-04-16 piątek	Podstawowa	Składniki	pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew mini 80 g kefir 200 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	kalafiorowa z ziemniakami l 300 ml (5) ryba panierowana smażona 100 g (1, 2) Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	ciasto szpinakowe 50 g (1, 2)	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 653,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 495,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 587,00 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 76,80 Tłuszcz [g] 24,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 3,70	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] 963,00 Białko ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 145,00 Tłuszcz [g] 30,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 3,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 235,80 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 458,40 Białko ogółem [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 68,00 Tłuszcz [g] 12,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,00	
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew mini 80 g kefir 200 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	kalafiorowa z ziemniakami l 200 ml (5) ryba panierowana smażona 80 g (1, 2) Ziemniaki 100 g surówka z kiszonej kapusty 130 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	ciasto szpinakowe 50 g (1, 2)	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 633,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 710,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 475,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 533,10 Białko ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 68,20 Tłuszcz [g] 22,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 3,50	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] 692,40 Białko ogółem [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 22,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 235,80 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 404,60 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 10,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 1,80
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,22 Białko ogółem [g] 2,48 Węglowodany ogółem [g] 10,77 Tłuszcz [g] 3,62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,45 Sól [g] 0,55	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] 97,52 Białko ogółem [g] 3,68 Węglowodany ogółem [g] 14,48 Tłuszcz [g] 3,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,46 Sól [g] 0,35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,60 Białko ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 50,20 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 85,18 Białko ogółem [g] 4,42 Węglowodany ogółem [g] 12,51 Tłuszcz [g] 2,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,24 Sól [g] 0,38		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew mini 80 g kefir 200 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	kalafiorowa z ziemniakami l 250 ml (5) ryba panierowana smażona 100 g (1, 2) Ziemniaki 150 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	ciasto szpinakowe 50 g (1, 2)	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 653,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 495,00		

		SUMA	
2021-04-16 piątek	Podstawowa	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,60 Białko ogółem [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 342,20 Tłuszcz [g] 93,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Sól [g] 9,90	
	Składniki		
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,30 Białko ogółem [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 282,80 Tłuszcz [g] 81,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,80 Sól [g] 8,40	
	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] 587,00 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 76,80 Tłuszcz [g] 24,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 3,70	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] 876,00 Białko ogółem [g] 33,40 Węglowodany ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 29,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,30 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 235,80 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 458,40 Białko ogółem [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 68,00 Tłuszcz [g] 12,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,89 Białko ogółem [g] 2,57 Węglowodany ogółem [g] 11,76 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,59 Sól [g] 0,57	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] 99,55 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,48 Tłuszcz [g] 3,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,49 Sól [g] 0,38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,60 Białko ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 50,20 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,61 Białko ogółem [g] 4,44 Węglowodany ogółem [g] 13,74 Tłuszcz [g] 2,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,41 Sól [g] 0,40
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, salata zielona l 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew mini 80 g kefir 200 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4)	kalafiorowa z ziemniakami l 250 ml (5) ryba panierowana smazona 100 g (1, 2) Ziemniaki 200 g surówka z kiszanej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	ciasto szpinakowe 50 g (1, 2)	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Chleb z masłem, salata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 653,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 505,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 587,00 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 76,80 Tłuszcz [g] 24,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 3,70	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] 933,40 Białko ogółem [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 29,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,60 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 235,80 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 470,90 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 68,10 Tłuszcz [g] 13,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,89 Białko ogółem [g] 2,57 Węglowodany ogółem [g] 11,76 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,59 Sól [g] 0,57	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] 100,37 Białko ogółem [g] 3,72 Węglowodany ogółem [g] 14,92 Tłuszcz [g] 3,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,49 Sól [g] 0,35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,60 Białko ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 50,20 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,25 Białko ogółem [g] 4,79 Węglowodany ogółem [g] 13,49 Tłuszcz [g] 2,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,43 Sól [g] 0,44
Łatwostrawna	Składniki	poledwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2) Pomidor 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 120 g (4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew blanszowana 100 g jogurt naturalny 150 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5) ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g salata lodowa z pomidorem 70 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	ciasto szpinakowe 50 g (1, 2)	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4) chleb z masłem, salata zielona diety 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 870,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 525,00	

2021-04-16 piątek

2021-04-16 piątek		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,60 Białko ogółem [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 324,60 Tłuszcz [g] 92,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Sól [g] 9,60
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-04-16 piątek		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,50 Białko ogółem [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 336,10 Tłuszcz [g] 93,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Sól [g] 9,80
2021-04-16 piątek		Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,50 Białko ogółem [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 2,50	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] 858,80 Białko ogółem [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 118,20 Tłuszcz [g] 29,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,00 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 235,80 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 551,40 Białko ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 73,10 Tłuszcz [g] 18,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70 Sól [g] 2,30
	Składniki	poledwica drobiowa 70 g (6, 13, SO ₂) ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	jajko gotowane 60 g (2,) marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprysyjalnych węglowodanów	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 505,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 369,10 Białko ogółem [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 50,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 4,00	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] 787,00 Białko ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 33,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20 Sól [g] 3,40	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] 440,50 Białko ogółem [g] 23,00 Węglowodany ogółem [g] 63,60 Tłuszcz [g] 13,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,20
Dieta dla położnic	Składniki	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO ₂) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew blanszowana 100 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g sałata lodowa z pomidorem 80 g kiszki z tartym jabłkiem 200 ml	ciasto szpinakowe 50 g (1, 2,)	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 525,00	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 593,50 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 16,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,40	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] 871,20 Białko ogółem [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 30,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 235,80 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 537,70 Białko ogółem [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 78,30 Tłuszcz [g] 14,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,28 Białko ogółem [g] 3,97 Węglowodany ogółem [g] 12,85 Tłuszcz [g] 2,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,35	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] 99,00 Białko ogółem [g] 4,01 Węglowodany ogółem [g] 13,50 Tłuszcz [g] 3,51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,58 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,60 Białko ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 50,20 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,42 Białko ogółem [g] 4,91 Węglowodany ogółem [g] 14,91 Tłuszcz [g] 2,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,58 Sól [g] 0,44

2021-04-16 piątek

		SUMA	
2021-04-16 piątek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,90 Białko ogółem [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 328,20 Tłuszcz [g] 92,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Sól [g] 8,00
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,40 Białko ogółem [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 255,20 Tłuszcz [g] 89,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Sól [g] 11,40
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,60 Białko ogółem [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 339,30 Tłuszcz [g] 86,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Sól [g] 7,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g (4),	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5), makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4),	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2), bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 435,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,20 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 11,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 238,80 Białko ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 984,50 Białko ogółem [g] 44,40 Węglowodany ogółem [g] 149,40 Tłuszcz [g] 27,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,30 Białko ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 611,60 Białko ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 28,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 2,30
Postawowa 1 trymestr	Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 200 g (4),	Krupnik z ziemniakami 200 ml (1, 5), makaron z sosem bolonese I 250 g brokuły VII 100 g kompot z/c 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4),	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2), Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml bukiet jarzyn 100 g
		Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 480,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 417,30 Białko ogółem [g] 12,30 Węglowodany ogółem [g] 72,80 Tłuszcz [g] 9,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 159,20 Białko ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 24,90 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 794,50 Białko ogółem [g] 35,60 Węglowodany ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 1,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,30 Białko ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 557,80 Białko ogółem [g] 31,30 Węglowodany ogółem [g] 52,70 Tłuszcz [g] 26,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70 Sól [g] 2,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,55 Białko ogółem [g] 2,96 Węglowodany ogółem [g] 17,54 Tłuszcz [g] 2,34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 12,45 Tłuszcz [g] 1,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,93 Białko ogółem [g] 4,75 Węglowodany ogółem [g] 16,16 Tłuszcz [g] 2,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,68 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 43,77 Białko ogółem [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 4,53 Tłuszcz [g] 1,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,21 Białko ogółem [g] 6,52 Węglowodany ogółem [g] 10,98 Tłuszcz [g] 5,48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,23 Sól [g] 0,44
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 g (4),	Krupnik z ziemniakami 250 ml (1, 5), makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 120 g kompot z/c 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4),	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2), Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml bukiet jarzyn 100 g
		Waga porcji [g]: 425,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 870,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 490,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 444,30 Białko ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 10,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 199,00 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 4,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 938,10 Białko ogółem [g] 42,80 Węglowodany ogółem [g] 141,40 Tłuszcz [g] 26,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,30 Białko ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 584,70 Białko ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 27,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Sól [g] 2,20

2021-04-17 sobota

		SUMA	
2021-04-17 sobota	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,40 Białko ogółem [g] 109,20 Węglowodany ogółem [g] 343,00 Tłuszcz [g] 78,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Sól [g] 6,80
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,10 Białko ogółem [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 285,20 Tłuszcz [g] 66,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,10 Sól [g] 5,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,40 Białko ogółem [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 320,20 Tłuszcz [g] 73,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70 Sól [g] 6,10	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,54 Białko ogółem [g] 3,04 Węglowodany ogółem [g] 18,14 Tłuszcz [g] 2,49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,48 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 12,44 Tłuszcz [g] 1,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,04 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,83 Białko ogółem [g] 4,92 Węglowodany ogółem [g] 16,25 Tłuszcz [g] 2,99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 43,77 Białko ogółem [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 4,53 Tłuszcz [g] 1,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 119,33 Białko ogółem [g] 6,51 Węglowodany ogółem [g] 11,63 Tłuszcz [g] 5,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,29 Sól [g] 0,45
	Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 g (4)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5), makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 130 g kompot z/c 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4)	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2), bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 425,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 490,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 444,30 Białko ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 10,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 199,00 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 4,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 972,70 Białko ogółem [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 148,50 Tłuszcz [g] 26,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,30 Białko ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 584,70 Białko ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 27,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Sól [g] 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,54 Białko ogółem [g] 3,04 Węglowodany ogółem [g] 18,14 Tłuszcz [g] 2,49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,48 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 12,44 Tłuszcz [g] 1,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,04 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,59 Białko ogółem [g] 4,71 Węglowodany ogółem [g] 15,97 Tłuszcz [g] 2,85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,67 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 43,77 Białko ogółem [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 4,53 Tłuszcz [g] 1,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 119,33 Białko ogółem [g] 6,51 Węglowodany ogółem [g] 11,63 Tłuszcz [g] 5,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,29 Sól [g] 0,45
Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g (4)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5), makaron z sosem mięsnym diety 220 g szpinak z jogurtem 180 g (4), kompot z/c 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4)	kielbasa dębicka 50 g jajko gotowane 60 g (2), chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml jarzynka gotowana 100 g	
Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 515,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 510,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 540,40 Białko ogółem [g] 14,60 Węglowodany ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 14,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 238,80 Białko ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 891,10 Białko ogółem [g] 39,80 Węglowodany ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 25,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,30 Białko ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 653,90 Białko ogółem [g] 31,30 Węglowodany ogółem [g] 60,50 Tłuszcz [g] 33,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,40 Sól [g] 2,70
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewijalnych węglowodanów	Składniki	Wolowina gotowana VII 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4), herbata b/c 200 ml	twarożek 40 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5), wieprzowina z cukinią VII 300 g (4), kasza gryczana 130 g szpinak z jogurtem 180 g (4), kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2), brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	kielbasa dębicka 50 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4), herbata z/c 250 ml

2021-04-17 sobota

2021-04-17 sobota		Podstawowa 2 trymestr		SUMA
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,00 Białko ogółem [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 327,30 Tłuszcz [g] 74,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,80 Sól [g] 6,40	
Łatwostrawna		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości swajalnych węglowodanów		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,50 Białko ogółem [g] 104,70 Węglowodany ogółem [g] 335,10 Tłuszcz [g] 84,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Sól [g] 7,30	
		Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-04-17 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 445,70 Białko ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 1,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,80 Białko ogółem [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 16,30 Tłuszcz [g] 15,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 880,10 Białko ogółem [g] 44,60 Węglowodany ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 32,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 327,40 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 17,00 Tłuszcz [g] 22,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 453,60 Białko ogółem [g] 17,00 Węglowodany ogółem [g] 65,50 Tłuszcz [g] 16,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,50
	Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g (4)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5), makaron z sosem mięsnym diety 220 g szpinak z jogurtem 180 g (4), kompot z/c 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4)	kielbasa dębicka 50 g jajko gotowane 60 g (2), chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml jarzynka gotowana 100 g	
	Dieta dla położnic		Waga porcji [g]: 515,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 529,00 Białko ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 238,80 Białko ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 891,10 Białko ogółem [g] 39,80 Węglowodany ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 25,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,30 Białko ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 642,40 Białko ogółem [g] 30,70 Węglowodany ogółem [g] 64,80 Tłuszcz [g] 30,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 2,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,72 Białko ogółem [g] 2,72 Węglowodany ogółem [g] 18,27 Tłuszcz [g] 2,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,34 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,53 Węglowodany ogółem [g] 12,43 Tłuszcz [g] 1,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,01 Białko ogółem [g] 4,42 Węglowodany ogółem [g] 14,88 Tłuszcz [g] 2,79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,84 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 43,77 Białko ogółem [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 4,53 Tłuszcz [g] 1,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 125,96 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 12,71 Tłuszcz [g] 5,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,25 Sól [g] 0,53
2021-04-18 niedziela	Podstawowa	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g (5)	koperkowa z zacierką 300 ml (5), karczek duszony 100 g (1), Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5), kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2), ser żółty 33 g (4), papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 475,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 493,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,40 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 70,10 Tłuszcz [g] 19,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,00	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] 853,30 Białko ogółem [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 28,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 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] 525,00 Białko ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 59,80 Tłuszcz [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 2,90	

		SUMA	
2021-04-17 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,60 Białko ogółem [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 268,30 Tłuszcz [g] 99,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,90 Sól [g] 6,80
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,60 Białko ogółem [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 343,70 Tłuszcz [g] 78,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Sól [g] 7,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-04-18 niedziela	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,30 Białko ogółem [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 303,80 Tłuszcz [g] 85,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Sól [g] 8,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-04-18 niedziela	Postawowa 1 trymestr	Składniki	poledwica sopocka 50 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g (5)	koperkowa z zacierką 200 ml (5), karczek duszony 80 g (1), Ziemniaki 150 g surówka z selera 180 g (4, 5), kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2), ser żółty 33 g (4), papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 810,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 463,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 437,40 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 60,10 Tłuszcz [g] 14,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 1,60	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] 690,50 Białko ogółem [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 22,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 1,80	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] 462,00 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 51,30 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 2,50
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,41 Białko ogółem [g] 4,59 Węglowodany ogółem [g] 13,66 Tłuszcz [g] 3,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,34 Sól [g] 0,36	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] 85,25 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 12,74 Tłuszcz [g] 2,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,16 Sól [g] 0,22	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] 99,78 Białko ogółem [g] 5,83 Węglowodany ogółem [g] 11,08 Tłuszcz [g] 3,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,22 Sól [g] 0,54	
	Postawowa 2 trymestr	Składniki	buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml poledwica sopocka 60 g	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g (5)	koperkowa z zacierką 250 ml (5), karczek duszony 100 g (1), Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5), kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2), ser żółty 33 g (4), papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 483,00	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 476,80 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 64,50 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 1,90	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] 829,30 Białko ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 27,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 2,20	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] 498,10 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 55,50 Tłuszcz [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,80	
Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,65 Białko ogółem [g] 4,98 Węglowodany ogółem [g] 14,02 Tłuszcz [g] 3,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,43 Sól [g] 0,41	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] 89,17 Białko ogółem [g] 3,45 Węglowodany ogółem [g] 13,00 Tłuszcz [g] 3,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,24	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] 103,13 Białko ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 11,49 Tłuszcz [g] 3,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,26 Sól [g] 0,58		

2021-04-18 niedziela	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,50 Białko ogółem [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 262,60 Tłuszcz [g] 73,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60 Sól [g] 6,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,80 Białko ogółem [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 288,90 Tłuszcz [g] 81,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Sól [g] 7,60	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
		SUMA	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-04-18 niedziela	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml poledwica sopocka 60 g	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g (5)	koperkowa z zacierką 300 ml (5) karczek duszony 100 g (1) Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5) kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2) ser żółty 33 g (4) papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 493,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 503,70 Białko ogółem [g] 23,40 Węglowodany ogółem [g] 68,80 Tłuszcz [g] 16,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 2,00	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] 853,30 Białko ogółem [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 28,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 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] 525,00 Białko ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 59,80 Tłuszcz [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 2,90
Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,17 Białko ogółem [g] 4,98 Węglowodany ogółem [g] 14,64 Tłuszcz [g] 3,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,53 Sól [g] 0,43	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] 87,07 Białko ogółem [g] 3,36 Węglowodany ogółem [g] 12,85 Tłuszcz [g] 2,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,18 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] 106,49 Białko ogółem [g] 6,11 Węglowodany ogółem [g] 12,13 Tłuszcz [g] 4,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,33 Sól [g] 0,59		
Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g (5)	koperkowa z zacierką 350 ml (5) schab gotowany 70 g Ziemniaki 200 g sałata lodowa z pomidorem 100 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 500,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,00 Białko ogółem [g] 27,10 Węglowodany ogółem [g] 75,20 Tłuszcz [g] 24,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,10	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] 754,20 Białko ogółem [g] 36,70 Węglowodany ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,00 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] 483,80 Białko ogółem [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 62,40 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,40	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml	kefir 200 g (4) surówka z jarzyn I 150 g (2, 4, 5) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	koperkowa z zacierką 350 ml (5) schab gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5) kompot b/c 250 ml	twarożek 60 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	poledwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2) papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml	
Waga porcji [g]: 485,00	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 480,00			

2021-04-18 niedziela		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	SUMA
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,60 Białko ogółem [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 302,50 Tłuszcz [g] 83,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30 Sól [g] 8,10
		Łatwostrawna	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,60 Białko ogółem [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 299,40 Tłuszcz [g] 78,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,40 Sól [g] 7,70
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-04-18 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 517,50 Białko ogółem [g] 25,70 Węglowodany ogółem [g] 65,80 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 342,60 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 38,10 Tłuszcz [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 699,00 Białko ogółem [g] 46,60 Węglowodany ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 13,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,30 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 226,60 Białko ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 389,10 Białko ogółem [g] 21,90 Węglowodany ogółem [g] 55,40 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,30
	Składniki	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g (5,)	koperkowa z zacierką 350 ml (5,) schab gotowany 80 g Ziemniaki 250 g sałata lodowa z pomidorem 100 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 80 g (6, 13, SO2,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 500,00	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 628,50 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 75,30 Tłuszcz [g] 24,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,10 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] 830,00 Białko ogółem [g] 41,10 Węglowodany ogółem [g] 125,30 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,50 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] 483,80 Białko ogółem [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 62,40 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,46 Białko ogółem [g] 5,78 Węglowodany ogółem [g] 14,91 Tłuszcz [g] 4,91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Sól [g] 0,44	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] 84,69 Białko ogółem [g] 4,19 Węglowodany ogółem [g] 12,79 Tłuszcz [g] 2,19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,46 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] 96,76 Białko ogółem [g] 5,00 Węglowodany ogółem [g] 12,48 Tłuszcz [g] 3,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,48

		SUMA	
2021-04-18 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,80 Białko ogółem [g] 119,20 Węglowodany ogółem [g] 283,20 Tłuszcz [g] 74,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Sól [g] 8,10
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,90 Białko ogółem [g] 114,10 Węglowodany ogółem [g] 311,00 Tłuszcz [g] 80,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,10 Sól [g] 7,80
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	