

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

2021-04-19 poniedziałek

		SUMA	
2021-04-19 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 449,50</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>90,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>355,40</b> <b>Tłuszcz [g] 81,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>32,20</b> <b>Sól [g] 6,70</b>
2021-04-19 poniedziałek	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 021,00</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>78,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>289,80</b> <b>Tłuszcz [g] 66,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>26,60</b> <b>Sól [g] 5,50</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr		Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 760,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 390,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 555,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 22,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 75,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 19,60 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 9,90 <b>Sól</b> [g] 2,50	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 211,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 13,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 29,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,90 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 2,60 <b>Sól</b> [g] 0,60	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 841,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,50 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 148,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 24,90 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 8,10 <b>Sól</b> [g] 1,80	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 204,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 10,70 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 18,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 10,00 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 3,10 <b>Sól</b> [g] 0,30	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 453,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 27,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 52,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 16,10 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 6,30 <b>Sól</b> [g] 1,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 86,86 <b>Białko</b> ogółem [g] 3,56 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 11,72 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,06 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 1,55 <b>Sól</b> [g] 0,39	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 192,55 <b>Białko</b> ogółem [g] 11,91 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 26,91 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,45 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 2,36 <b>Sól</b> [g] 0,55	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 110,78 <b>Białko</b> ogółem [g] 1,64 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 19,53 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,28 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 1,07 <b>Sól</b> [g] 0,24	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 102,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 5,35 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 5,00 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 1,55 <b>Sól</b> [g] 0,15	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 116,38 <b>Białko</b> ogółem [g] 7,13 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 13,44 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,13 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 1,62 <b>Sól</b> [g] 0,26
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Jarzynowa z ziemniakami I 250 ml Ryz zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 60 g kompot z/c 200 ml	jogurt naturalny z pomarańczą 200 g	pasta z mięsa i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 650,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 582,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 23,30 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 79,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 20,50 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 10,50 <b>Sól</b> [g] 2,60	Waga porcji [g]: 110,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 211,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 13,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 29,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,90 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 2,60 <b>Sól</b> [g] 0,60	Waga porcji [g]: 810,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 936,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 13,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 164,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 27,90 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 8,70 <b>Sól</b> [g] 1,80	Waga porcji [g]: 200,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 204,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 10,70 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 18,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 10,00 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 3,10 <b>Sól</b> [g] 0,30	Waga porcji [g]: 400,00 <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 480,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 28,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 56,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 17,10 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 6,90 <b>Sól</b> [g] 1,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 89,66 <b>Białko</b> ogółem [g] 3,58 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 12,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,15 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 1,62 <b>Sól</b> [g] 0,40	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 192,55 <b>Białko</b> ogółem [g] 11,91 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 26,91 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,45 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 2,36 <b>Sól</b> [g] 0,55	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 115,64 <b>Białko</b> ogółem [g] 1,68 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 20,32 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,44 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 1,07 <b>Sól</b> [g] 0,22	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 102,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 5,35 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 5,00 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 1,55 <b>Sól</b> [g] 0,15	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 120,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 7,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 14,18 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,28 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 1,73 <b>Sól</b> [g] 0,28

2021-04-19 poniedziałek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,50</b> <b>Białko ogółem [g] 86,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,20</b> <b>Tłuszcz [g] 75,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00</b> <b>Sól [g] 6,20</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-04-19 poniedziałek	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,10</b> <b>Białko ogółem [g] 89,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,00</b> <b>Tłuszcz [g] 80,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80</b> <b>Sól [g] 6,40</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
<b>SUMA</b>			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-04-19 poniedziałek	Łatwostrawna	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 60 g kompot z/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g	pasta z mięsa i jarzyn 100 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 660,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 634,20</b> <b>Białko ogółem [g] 25,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 80,30</b> <b>Tłuszcz [g] 24,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,30</b> <b>Sól [g] 2,60</b>	Waga porcji [g]: 110,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80</b> <b>Białko ogółem [g] 13,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 29,60</b> <b>Tłuszcz [g] 4,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60</b> <b>Sól [g] 0,60</b>	Waga porcji [g]: 860,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 958,80</b> <b>Białko ogółem [g] 13,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 169,10</b> <b>Tłuszcz [g] 28,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00</b> <b>Sól [g] 2,10</b>	Waga porcji [g]: 250,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10</b> <b>Białko ogółem [g] 7,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 39,90</b> <b>Tłuszcz [g] 3,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00</b> <b>Sól [g] 0,20</b>	Waga porcji [g]: 490,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 549,10</b> <b>Białko ogółem [g] 30,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 62,80</b> <b>Tłuszcz [g] 21,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60</b> <b>Sól [g] 1,20</b>
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Jarzynowa z ziemniakami I 350 ml Wołowina gotowana VII 70 g Ziemniaki 200 g surówka z marchwi z chrzanem 200 g kompot b/c 250 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	filet z drobiu gotowany 70 g sałata lodowa z papryką 70 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 460,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 423,00</b> <b>Białko ogółem [g] 17,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 55,10</b> <b>Tłuszcz [g] 16,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10</b> <b>Sól [g] 2,50</b>	Waga porcji [g]: 290,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 277,40</b> <b>Białko ogółem [g] 10,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 25,70</b> <b>Tłuszcz [g] 15,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60</b> <b>Sól [g] 0,40</b>	Waga porcji [g]: 1070,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 741,50</b> <b>Białko ogółem [g] 37,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 121,50</b> <b>Tłuszcz [g] 17,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20</b> <b>Sól [g] 3,00</b>	Waga porcji [g]: 340,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40</b> <b>Białko ogółem [g] 5,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 26,10</b> <b>Tłuszcz [g] 14,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00</b> <b>Sól [g] 1,10</b>	Waga porcji [g]: 450,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,60</b> <b>Białko ogółem [g] 29,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 53,90</b> <b>Tłuszcz [g] 25,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00</b> <b>Sól [g] 1,20</b>
	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 60 g kompot z/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g	pasta z mięsa i jarzyn 100 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 480,00	

Łatwostrawna		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 570,00</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>89,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>381,70</b> <b>Tłuszcz [g] 82,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>36,50</b> <b>Sól [g] 6,70</b>
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 227,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>100,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>282,30</b> <b>Tłuszcz [g] 89,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>36,90</b> <b>Sól [g] 8,20</b>
Dieta dla położnic		Składniki	
<b>SUMA</b>			

2021-04-19 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-04-19 poniedziałek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 593,60 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 958,80 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 169,10 Tłuszcz [g] 28,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 508,50 Białko ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 1,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,32 Białko ogółem [g] 3,65 Węglowodany ogółem [g] 12,42 Tłuszcz [g] 3,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,49 Białko ogółem [g] 1,57 Węglowodany ogółem [g] 19,66 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,44 Białko ogółem [g] 3,12 Węglowodany ogółem [g] 15,96 Tłuszcz [g] 1,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,08	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,94 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 13,15 Tłuszcz [g] 3,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,44 Sól [g] 0,25
2021-04-20 wtorek	Podstawowa	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 250 ml kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml	szynka gotowana 50 g jajko gotowane 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	540,00	200,00	980,00	350,00	545,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,40 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,70 Białko ogółem [g] 54,70 Węglowodany ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 51,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 175,10 Białko ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 572,90 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 68,70 Tłuszcz [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,60
Postawowa 1 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 150 g	rosół z makaronem 250 ml kurczak duszony 100 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty białej 130 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml	szynka gotowana 40 g jajko gotowane 60 g sos jogurtowy 30 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]:	520,00	150,00	830,00	350,00	510,00	

2021-04-19 poniedziałek		2021-04-20 wtorek	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,80            Białko ogółem [g] 87,00            Węglowodany ogółem [g] 382,40            Tłuszcz [g] 74,40            Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00            Sól [g] 6,70</p>		
Podstawowa	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji		<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,30            Białko ogółem [g] 112,50            Węglowodany ogółem [g] 332,00            Tłuszcz [g] 101,30            Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20            Sól [g] 7,00</p>
Postawowa 1 trymestr	Składniki		



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 462,60 Białko ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 10,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 174,90 Białko ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 4,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 849,30 Białko ogółem [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 35,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 175,10 Białko ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 506,60 Białko ogółem [g] 26,70 Węglowodany ogółem [g] 59,70 Tłuszcz [g] 19,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,96 Białko ogółem [g] 2,44 Węglowodany ogółem [g] 16,15 Tłuszcz [g] 1,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12 Sól [g] 0,15	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,93 Węglowodany ogółem [g] 18,33 Tłuszcz [g] 2,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,33 Białko ogółem [g] 4,65 Węglowodany ogółem [g] 12,05 Tłuszcz [g] 4,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,84 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50,03 Białko ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 5,06 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,26 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,33 Białko ogółem [g] 5,24 Węglowodany ogółem [g] 11,71 Tłuszcz [g] 3,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67 Sól [g] 0,43
2021-04-20 wtorek	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak duszony 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 150 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml	szynka gotowana 40 g jajko gotowane 60 g sos jogurtowy 35 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	530,00	200,00	950,00	350,00	525,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 489,50 Białko ogółem [g] 13,20 Węglowodany ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 954,00 Białko ogółem [g] 41,00 Węglowodany ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 38,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 175,10 Białko ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 536,10 Białko ogółem [g] 27,40 Węglowodany ogółem [g] 64,30 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 2,30
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,36 Białko ogółem [g] 2,49 Węglowodany ogółem [g] 16,66 Tłuszcz [g] 2,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,19 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,42 Białko ogółem [g] 4,32 Węglowodany ogółem [g] 12,46 Tłuszcz [g] 4,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,78 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50,03 Białko ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 5,06 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,26 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,11 Białko ogółem [g] 5,22 Węglowodany ogółem [g] 12,25 Tłuszcz [g] 3,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,73 Sól [g] 0,44
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak duszony 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml	szynka gotowana 50 g jajko gotowane 60 g sos jogurtowy 35 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml

2021-04-20 wtorek	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA	
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,50 Białko ogółem [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 288,90 Tłuszcz [g] 80,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,10 Sól [g] 6,30	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,90 Białko ogółem [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 325,40 Tłuszcz [g] 86,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,20 Sól [g] 6,90	
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 3 trymestr		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr		Waga porcji [g]: 540,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 350,00	Waga porcji [g]: 545,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 516,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 13,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 92,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 12,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 6,90 <b>Sól</b> [g] 0,90	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 233,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 9,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 36,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 5,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 2,50 <b>Sól</b> [g] 0,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 989,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 41,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 121,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 41,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 7,60 <b>Sól</b> [g] 2,50	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 175,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 4,50 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 17,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 10,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,90 <b>Sól</b> [g] 1,00	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 572,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 29,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 68,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 21,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,80 <b>Sól</b> [g] 2,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 95,63 <b>Białko</b> ogółem [g] 2,56 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 17,15 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,24 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,28 <b>Sól</b> [g] 0,17	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 116,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 4,95 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 18,35 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,25 <b>Sól</b> [g] 0,10	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 100,94 <b>Białko</b> ogółem [g] 4,24 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 12,38 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,18 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,78 <b>Sól</b> [g] 0,26	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 50,03 <b>Białko</b> ogółem [g] 1,29 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 5,06 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,09 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,26 <b>Sól</b> [g] 0,29	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 105,12 <b>Białko</b> ogółem [g] 5,43 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 12,61 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,96 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,80 <b>Sól</b> [g] 0,48
2021-04-20 wtorek	Łatwostawna	Składniki	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	marchew talarki 100 g jogurt naturalny 150 g	szynka gotowana 50 g jajko gotowane 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 520,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 565,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 567,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 15,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 93,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 16,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,60 <b>Sól</b> [g] 1,00	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 233,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 9,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 36,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 5,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 2,50 <b>Sól</b> [g] 0,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 006,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 57,20 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 109,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,40 <b>Sól</b> [g] 2,70	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 123,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 7,50 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 18,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,80 <b>Sól</b> [g] 0,50	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 653,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 31,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 73,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 26,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,30 <b>Sól</b> [g] 2,70
Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	schab gotowany 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleciną 50 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g herbata b/c 200 ml	szynka gotowana 50 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 460,00	

		SUMA	
2021-04-20 wtorek	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 486,80</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>99,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>337,00</b> <b>Tłuszcz [g] 91,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>27,70</b> <b>Sól [g] 7,20</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Łatwostrawna	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 583,70</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>121,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>331,90</b> <b>Tłuszcz [g] 92,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>39,60</b> <b>Sól [g] 7,10</b>
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości wchłanianych węglowodanów	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-04-20 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 458,70 Białko ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 14,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 261,40 Białko ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 16,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 011,90 Białko ogółem [g] 55,60 Węglowodany ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 46,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 280,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 356,20 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 11,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 2,20
	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	marchew talarki 100 g jogurt naturalny 150 g	szynka gotowana 60 g jajko gotowane 60 g sos jogurtowy 35 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 510,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 575,00
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,20 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 006,30 Białko ogółem [g] 57,20 Węglowodany ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 40,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,00 Białko ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 3,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 649,60 Białko ogółem [g] 32,80 Węglowodany ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 23,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,10 Sól [g] 2,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,37 Białko ogółem [g] 2,78 Węglowodany ogółem [g] 18,45 Tłuszcz [g] 2,35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,35 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,70 Białko ogółem [g] 5,55 Węglowodany ogółem [g] 10,65 Tłuszcz [g] 3,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 49,20 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 1,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,72 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,97 Białko ogółem [g] 5,70 Węglowodany ogółem [g] 13,77 Tłuszcz [g] 4,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,93 Sól [g] 0,50	
2021-04-21 środa	Podstawowa	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Galateria mleczno-owocowa 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml risotto z sosem pomidorowym diety 300 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml jabłko 150 g	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g pomidor z cebulką 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 483,00

2021-04-20 wtorek		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,60 Białko ogółem [g] 129,80 Węglowodany ogółem [g] 242,50 Tłuszcz [g] 106,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60 Sól [g] 8,50
			Składniki	
2021-04-21 środa		Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,30 Białko ogółem [g] 121,60 Węglowodany ogółem [g] 337,70 Tłuszcz [g] 85,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Sól [g] 7,20
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	
2021-04-21 środa		Podstawowa	Składniki	

2021-04-21 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 627,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 81,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 23,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,00 <b>Sól [g]</b> 2,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 220,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 45,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,70 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 895,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 161,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,90 <b>Sól [g]</b> 2,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 214,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,20 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 549,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 58,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 28,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,70 <b>Sól [g]</b> 2,60
	Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Galatierka mleczno-owocowa 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml risotto z sosem pomidorowym diety 200 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	440,00	150,00	800,00	80,00	463,00
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 359,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,70 <b>Sól [g]</b> 1,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 220,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 45,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,70 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 690,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 128,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,60 <b>Sól [g]</b> 2,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 214,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,20 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 447,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 49,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,20 <b>Sól [g]</b> 2,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 81,73 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,77 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,41 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,30 <b>Sól [g]</b> 0,39	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 146,87 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,07 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 5,47 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,87 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,47 <b>Sól [g]</b> 0,07	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 86,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,01 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,09 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,59 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,70 <b>Sól [g]</b> 0,25	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 267,75 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,75 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 21,63 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,50 <b>Sól [g]</b> 0,25	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 96,65 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,71 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,63 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,62 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,42 <b>Sól [g]</b> 0,54
	Waga porcji [g]:	440,00	150,00	800,00	80,00	463,00
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Galatierka mleczno-owocowa 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml risotto z sosem pomidorowym diety 300 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	470,00	150,00	900,00	80,00	483,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 485,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 61,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,60 <b>Sól [g]</b> 1,90	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 220,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 45,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,70 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 860,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 33,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 154,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,50 <b>Sól [g]</b> 2,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 214,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,20 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 501,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 57,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 23,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,40 <b>Sól [g]</b> 2,60

2021-04-21 środa	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,80 Białko ogółem [g] 129,90 Węglowodany ogółem [g] 326,30 Tłuszcz [g] 85,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,50 Sól [g] 7,60
		Składniki	
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,00 Białko ogółem [g] 108,20 Węglowodany ogółem [g] 255,20 Tłuszcz [g] 60,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,40 Sól [g] 6,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,50 Białko ogółem [g] 122,00 Węglowodany ogółem [g] 299,00 Tłuszcz [g] 75,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,40 Sól [g] 7,00



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-04-21 środa	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 103,32 Białko ogółem [g] 4,45 Węglowodany ogółem [g] 13,09 Tłuszcz [g] 4,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,47 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] 95,57 Białko ogółem [g] 3,69 Węglowodany ogółem [g] 17,14 Tłuszcz [g] 1,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] 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] 103,79 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 11,95 Tłuszcz [g] 4,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,57 Sól [g] 0,54
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Składniki Galateria mleczno-owocowa 150 g	Składniki Piecarkowa z ziemniakami 300 ml risotto z sosem pomidorowym diety 300 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	Składniki pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	Składniki blok z indyka 50 g ser topiony 33 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 483,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Wartość energetyczna[kcal] 485,60 Białko ogółem [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 61,50 Tłuszcz [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 892,20 Białko ogółem [g] 34,20 Węglowodany ogółem [g] 160,30 Tłuszcz [g] 17,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] 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] 501,30 Białko ogółem [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 2,60	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Wartość energetyczna[kcal] 103,32 Białko ogółem [g] 4,45 Węglowodany ogółem [g] 13,09 Tłuszcz [g] 4,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,47 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] 93,92 Białko ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 16,87 Tłuszcz [g] 1,84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] 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] 103,79 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 11,95 Tłuszcz [g] 4,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,57 Sól [g] 0,54	
	Łatwostrawna	Łatwostrawna	Łatwostrawna	Łatwostrawna	Łatwostrawna	
	Składniki szynka gotowana 60 g cukinia z koperkiem 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Składniki Galateria mleczno-owocowa 150 g	Składniki Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml risotto z sosem pomidorowym diety 300 g kompot z/c 200 ml jabłko gotowane 120 g	Składniki pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	Składniki blok z indyka 50 g twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 500,00	

2021-04-21 środa		Podstawowa 2 trymestr		SUMA
		Podstawowa 3 trymestr		
Łatwostrawna	Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 313,60</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>123,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>305,00</b> <b>Tłuszcz [g] 76,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>29,80</b> <b>Sól [g] 7,30</b>		

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

2021-04-21 środa

2021-04-21 środa	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	SUMA	
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,00 Białko ogółem [g] 133,30 Węglowodany ogółem [g] 326,40 Tłuszcz [g] 81,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Sól [g] 7,30	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki		
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,80 Białko ogółem [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 264,50 Tłuszcz [g] 87,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Sól [g] 7,90	
	Dieta dla położnic	Składniki		
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,80 Białko ogółem [g] 130,90 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Tłuszcz [g] 73,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,60 Sól [g] 7,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-04-21 środa	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 93,46 Białko ogółem [g] 3,94 Węglowodany ogółem [g] 12,01 Tłuszcz [g] 3,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,45 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,47 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] 96,62 Białko ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 17,48 Tłuszcz [g] 1,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,85 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] 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] 94,94 Białko ogółem [g] 4,43 Węglowodany ogółem [g] 12,31 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67 Sól [g] 0,41
2021-04-22 czwartek	Podstawowa	Składniki kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml pestki dyni 10 g	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml stek z cebulką 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot z/c 200 ml	ciasto z jabłkami 50 g	sałatka ryżowa I 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 620,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 591,50 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 61,80 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] 989,80 Białko ogółem [g] 36,30 Węglowodany ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 39,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] 192,60 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 20,90 Tłuszcz [g] 9,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[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 papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml kielbasa krakowska 60 g	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Krupnik z ziemniakami 200 ml stek z cebulką 80 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z/c 200 ml	ciasto z jabłkami 50 g	sałatka ryżowa I 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 730,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 600,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 501,70 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 55,50 Tłuszcz [g] 22,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] 699,60 Białko ogółem [g] 24,50 Węglowodany ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 25,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,30 Sól [g] 1,60	Wartość energetyczna[kcal] 192,60 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 20,90 Tłuszcz [g] 9,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[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

2021-04-21 środa		Dieta dla położnic		SUMA
2021-04-22 czwartek	Podstawowa	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 602,70</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>107,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>331,20</b> <b>Tłuszcz [g] 102,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>31,50</b> <b>Sól [g] 7,30</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Postawowa 1 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 168,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>91,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>284,40</b> <b>Tłuszcz [g] 80,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>26,20</b> <b>Sól [g] 6,30</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-04-22 czwartek	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 111,49 Białko ogółem [g] 5,27 Węglowodany ogółem [g] 12,33 Tłuszcz [g] 4,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,18 Sól [g] 0,51	Wartość energetyczna[kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] 95,84 Białko ogółem [g] 3,36 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 3,47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,73 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] 385,20 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 41,80 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,60 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[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
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Krupnik z ziemniakami 250 ml stek z cebulką 80 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty pekińskiej 130 g kompot z/c 200 ml	ciasto z jabłkami 50 g	sałatka ryżowa I 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 810,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 620,00
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 528,60 Białko ogółem [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 59,80 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] 750,00 Białko ogółem [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 27,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,40 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] 192,60 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 20,90 Tłuszcz [g] 9,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[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
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 114,91 Białko ogółem [g] 5,28 Węglowodany ogółem [g] 13,00 Tłuszcz [g] 5,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,24 Sól [g] 0,52	Wartość energetyczna[kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] 92,59 Białko ogółem [g] 3,16 Węglowodany ogółem [g] 13,25 Tłuszcz [g] 3,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,67 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] 385,20 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 41,80 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,60 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[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 kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Krupnik z ziemniakami 250 ml stek z cebulką 90 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z/c 200 ml	ciasto z jabłkami 50 g	sałatka ryżowa I 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 840,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 620,00

2021-04-22 czwartek		Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
			Składniki	
2021-04-22 czwartek		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> <b>[kcal] 2 300,00</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>94,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>305,30</b> <b>Tłuszcz [g] 85,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>28,00</b> <b>Sól [g] 6,90</b>
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-04-22 czwartek		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 591,50 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 61,80 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 793,80 Białko ogółem [g] 27,90 Węglowodany ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 30,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,60 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 20,90 Tłuszcz [g] 9,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,20	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] 125,85 Białko ogółem [g] 5,74 Węglowodany ogółem [g] 13,15 Tłuszcz [g] 5,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Sól [g] 0,51	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,50 Białko ogółem [g] 3,32 Węglowodany ogółem [g] 12,99 Tłuszcz [g] 3,61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,71 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 385,20 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 41,80 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,60 Sól [g] 0,40	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
2021-04-22 czwartek	Składniki	blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem z zieleciną 100 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml pulpet gotowany diety 90 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 200 g kompot z/c 200 ml	ciasto z jabłkami 50 g	sałatka ryżowa diety 230 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Latwostrawna	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 990,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 640,00
Latwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 542,60 Białko ogółem [g] 20,30 Węglowodany ogółem [g] 60,50 Tłuszcz [g] 25,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 828,50 Białko ogółem [g] 47,30 Węglowodany ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,60 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 20,90 Tłuszcz [g] 9,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,20	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 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	kefir 200 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml pulpet gotowany diety 90 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	oscypek drobiowy 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 480,00	

2021-04-22 czwartek		SUMA	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,70	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Białko ogółem [g] 99,30	
Łatwostrawna	Składniki	Węglowodany ogółem [g] 309,10	
	Wartość odżywcza w porcji	Tłuszcz [g] 93,60	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60	
	Wartość odżywcza w porcji	Sól [g] 6,90	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,10	
	Wartość odżywcza w porcji	Białko ogółem [g] 115,30	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Węglowodany ogółem [g] 339,20	
	Wartość odżywcza w porcji	Tłuszcz [g] 80,70	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,30	
	Wartość odżywcza w porcji	Sól [g] 7,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-04-22 czwartek	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 411,10 Białko ogółem [g] 16,60 Węglowodany ogółem [g] 55,50 Tłuszcz [g] 16,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 2,30	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] 765,50 Białko ogółem [g] 45,80 Węglowodany ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 277,40 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 15,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 371,10 Białko ogółem [g] 21,30 Węglowodany ogółem [g] 51,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,30
	Składniki	blok z indyka 70 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarożkiem z zieleniną 100 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml pulpet gotowany diety 90 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot z/c 200 ml	ciasto z jabłkami 50 g	sałatka ryżowa diety 230 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 650,00
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 509,50 Białko ogółem [g] 19,00 Węglowodany ogółem [g] 67,70 Tłuszcz [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 817,30 Białko ogółem [g] 47,00 Węglowodany ogółem [g] 136,20 Tłuszcz [g] 13,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,00 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,60 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 20,90 Tłuszcz [g] 9,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,98 Białko ogółem [g] 3,88 Węglowodany ogółem [g] 13,82 Tłuszcz [g] 3,88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,78 Sól [g] 0,51	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,26 Białko ogółem [g] 4,85 Węglowodany ogółem [g] 14,04 Tłuszcz [g] 1,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,52 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 385,20 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 41,80 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,60 Sól [g] 0,40	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
2021-04-23 piątek	Podstawowa	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		Waga porcji [g]: 653,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 393,00

2021-04-22 czwartek		SUMA	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 120,30 Białko ogółem [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 263,40 Tłuszcz [g] 81,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Sól [g] 7,80	
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 446,20 Białko ogółem [g] 113,60 Węglowodany ogółem [g] 353,50 Tłuszcz [g] 71,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,30 Sól [g] 7,70	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 446,20 Białko ogółem [g] 113,60 Węglowodany ogółem [g] 353,50 Tłuszcz [g] 71,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,30 Sól [g] 7,70	
2021-04-23 piątek	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-04-23 piątek	Podstawowa	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] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 010,90 Białko ogółem [g] 40,30 Węglowodany ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 37,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 245,30 Białko ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 476,80 Białko ogółem [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 55,70 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 2,90
	Postawowa 1 trymestr	Składniki pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Składniki koktajl bananowy 170 g	Szczawiowa z jajkiem 200 ml ryba panierowana smażona 80 g Ziemniaki 100 g surówka z kiszonej kapusty 130 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z hummusem 60 g	szynka gotowana 40 g ser topiony 33 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 633,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 710,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 353,00
2021-04-23 piątek	Podstawowa 1 trymestr	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] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 724,20 Białko ogółem [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 26,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,00 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 245,30 Białko ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 403,20 Białko ogółem [g] 15,80 Węglowodany ogółem [g] 46,90 Tłuszcz [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,30
	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] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,00 Białko ogółem [g] 4,13 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 3,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 408,83 Białko ogółem [g] 20,83 Węglowodany ogółem [g] 33,17 Tłuszcz [g] 23,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,67 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,22 Białko ogółem [g] 4,48 Węglowodany ogółem [g] 13,29 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,97 Sól [g] 0,65
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Składniki koktajl bananowy 170 g	Szczawiowa z jajkiem 250 ml ryba panierowana smażona 100 g Ziemniaki 150 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z hummusem 60 g	szynka gotowana 40 g ser topiony 33 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Waga porcji [g]: 653,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 363,00		

2021-04-23 piątek	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,90 Białko ogółem [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 313,20 Tłuszcz [g] 108,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Sól [g] 10,70
		Składniki	
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,70 Białko ogółem [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 256,40 Tłuszcz [g] 92,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,00 Sól [g] 8,80
		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] 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] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 915,90 Białko ogółem [g] 37,40 Węglowodany ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 34,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 3,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 245,30 Białko ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 430,10 Białko ogółem [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 2,40
	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] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,08 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 3,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,74 Sól [g] 0,39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 408,83 Białko ogółem [g] 20,83 Węglowodany ogółem [g] 33,17 Tłuszcz [g] 23,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,67 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,48 Białko ogółem [g] 4,52 Węglowodany ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 5,23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,03 Sól [g] 0,66
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	Szczawiowa z jajkiem 250 ml ryba panierowana smażona 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z hummusem 60 g	szynka gotowana 40 g ser topiony 33 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	653,00	170,00	930,00	60,00	383,00
	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] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 973,30 Białko ogółem [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 131,60 Tłuszcz [g] 35,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 3,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 245,30 Białko ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,90 Białko ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 59,70 Tłuszcz [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 2,60
Łatwostrawna	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] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,66 Białko ogółem [g] 4,15 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 3,84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,73 Sól [g] 0,37	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 408,83 Białko ogółem [g] 20,83 Węglowodany ogółem [g] 33,17 Tłuszcz [g] 23,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,67 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 126,34 Białko ogółem [g] 4,54 Węglowodany ogółem [g] 15,59 Tłuszcz [g] 5,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,19 Sól [g] 0,68
	Składniki	połędwica drobiowa 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g sałata lodowa z pomidorem 100 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml

2021-04-23 piątek		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,20 Białko ogółem [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 292,50 Tłuszcz [g] 103,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Sól [g] 9,80
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-04-23 piątek		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,40 Białko ogółem [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 312,50 Tłuszcz [g] 106,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Sól [g] 10,00
2021-04-23 piątek		Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 420,00
		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 616,50 <b>Białko ogółem</b> [g] 29,70 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 82,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 19,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,80 <b>Sól</b> [g] 2,50	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 220,90 <b>Białko ogółem</b> [g] 6,30 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 24,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 11,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,70 <b>Sól</b> [g] 0,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 900,90 <b>Białko ogółem</b> [g] 36,90 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 120,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 33,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 5,20 <b>Sól</b> [g] 2,40	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 214,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,60 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 17,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 14,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,20 <b>Sól</b> [g] 0,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 510,50 <b>Białko ogółem</b> [g] 25,40 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 61,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 18,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,20 <b>Sól</b> [g] 2,40
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwopyskawiających węglowodanów	Składniki	połudwica drobiowa 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Szczawiowa z jajkiem 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	twarożek 60 g marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szynka gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 390,00
	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 395,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 22,20 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 55,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 11,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,50 <b>Sól</b> [g] 4,10	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 242,40 <b>Białko ogółem</b> [g] 5,40 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 26,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 14,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,00 <b>Sól</b> [g] 1,10	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 823,40 <b>Białko ogółem</b> [g] 41,00 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 85,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,70 <b>Sól</b> [g] 3,60	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 240,60 <b>Białko ogółem</b> [g] 13,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 22,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 11,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 7,20 <b>Sól</b> [g] 0,40	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 395,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 18,70 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 55,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 13,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 7,20 <b>Sól</b> [g] 2,70	
Dieta dla położnic	Składniki	połudwica drobiowa 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g sałata lodowa z pomidorem 100 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	szynka gotowana 60 g twarożek 50 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 430,00
	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 602,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 29,00 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 87,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 16,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,50 <b>Sól</b> [g] 2,50	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 220,90 <b>Białko ogółem</b> [g] 6,30 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 24,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 11,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,70 <b>Sól</b> [g] 0,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 933,30 <b>Białko ogółem</b> [g] 37,90 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 126,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 33,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 5,60 <b>Sól</b> [g] 2,70	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 214,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,60 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 17,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 14,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,20 <b>Sól</b> [g] 0,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 509,90 <b>Białko ogółem</b> [g] 26,60 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 67,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 15,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,10 <b>Sól</b> [g] 2,40	

2021-04-23 piątek	Łatwostrawna		SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,00</b> <b>Białko ogółem [g] 102,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,90</b> <b>Tłuszcz [g] 97,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,10</b> <b>Sól [g] 7,70</b>
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,80</b> <b>Białko ogółem [g] 101,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 245,20</b> <b>Tłuszcz [g] 89,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60</b> <b>Sól [g] 11,90</b>
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,00</b> <b>Białko ogółem [g] 104,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,80</b> <b>Tłuszcz [g] 92,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10</b> <b>Sól [g] 8,00</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-04-23 piątek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 87,35 Białko ogółem [g] 4,20 Węglowodany ogółem [g] 12,67 Tłuszcz [g] 2,38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,38 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] 98,24 Białko ogółem [g] 3,99 Węglowodany ogółem [g] 13,27 Tłuszcz [g] 3,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,59 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] 267,75 Białko ogółem [g] 5,75 Węglowodany ogółem [g] 21,63 Tłuszcz [g] 18,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] 118,58 Białko ogółem [g] 6,19 Węglowodany ogółem [g] 15,70 Tłuszcz [g] 3,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,12 Sól [g] 0,56
	Podstawowa	Składniki miód 25 g twarożek 40 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 180 g kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
2021-04-24 sobota	Podstawowa	Waga porcji [g]: 435,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[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] 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] 958,30 Białko ogółem [g] 39,80 Węglowodany ogółem [g] 127,20 Tłuszcz [g] 36,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[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] 588,60 Białko ogółem [g] 30,30 Węglowodany ogółem [g] 56,70 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 2,30
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki miód 25 g twarożek 40 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 200 g	Jarzynowa z ziemniakami I 200 ml gulasz wieprzowy 150 g kasza gryczana 100 g surówka z porów 130 g kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 1 trymestr	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 780,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 480,00	
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[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] 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] 728,40 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 27,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[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] 534,80 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 48,10 Tłuszcz [g] 26,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 2,10	

2021-04-23 piątek		2021-04-24 sobota		2021-04-25 niedziela		SUMA			
Dieta dla położnic		Podstawowa		Podstawowa		Podstawowa			
Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji			
Składniki		Składniki		Składniki		Składniki			
Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 499,30 Białko ogółem [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 328,70 Tłuszcz [g] 96,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Sól [g] 8,00		Wartość energetyczna [kcal] 2 082,10 Białko ogółem [g] 83,50 Węglowodany ogółem [g] 271,10 Tłuszcz [g] 80,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Sól [g] 6,50		Wartość energetyczna [kcal] 4 581,40 Białko ogółem [g] 183,00 Węglowodany ogółem [g] 599,80 Tłuszcz [g] 177,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 75,40 Sól [g] 14,50		Wartość energetyczna [kcal] 4 581,40 Białko ogółem [g] 183,00 Węglowodany ogółem [g] 599,80 Tłuszcz [g] 177,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 75,40 Sól [g] 14,50	

2021-04-24 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 100,55 <b>Białko ogółem</b> [g] 2,96 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 17,54 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,37 <b>Sól</b> [g] 0,19	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 79,60 <b>Białko ogółem</b> [g] 3,50 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 12,45 <b>Tłuszcz</b> [g] 1,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,05 <b>Sól</b> [g] 0,40	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 93,38 <b>Białko ogółem</b> [g] 3,79 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 12,72 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,46 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,26 <b>Sól</b> [g] 0,22	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 71,29 <b>Białko ogółem</b> [g] 1,59 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 7,68 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,18 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,76 <b>Sól</b> [g] 0,32	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 111,42 <b>Białko ogółem</b> [g] 6,08 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 10,02 <b>Tłuszcz</b> [g] 5,44 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 2,21 <b>Sól</b> [g] 0,44
	Składniki	miód 25 g twarożek 40 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 g	Jarzynowa z ziemniakami l 250 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 150 g kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 2 trymestr	Waga porcji [g]:	425,00	250,00	930,00	340,00	490,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 444,30 <b>Białko ogółem</b> [g] 12,90 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 77,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 10,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,30 <b>Sól</b> [g] 0,80	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 199,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 8,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 31,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 2,60 <b>Sól</b> [g] 1,00	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 898,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 38,30 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 118,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 34,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,70 <b>Sól</b> [g] 2,10	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 242,40 <b>Białko ogółem</b> [g] 5,40 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 26,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 14,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,00 <b>Sól</b> [g] 1,10	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 561,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 29,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 52,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 27,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,20 <b>Sól</b> [g] 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 104,54 <b>Białko ogółem</b> [g] 3,04 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 18,14 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,49 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,48 <b>Sól</b> [g] 0,19	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 79,60 <b>Białko ogółem</b> [g] 3,52 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 12,44 <b>Tłuszcz</b> [g] 1,92 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,04 <b>Sól</b> [g] 0,40	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 96,56 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,12 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 12,69 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,37 <b>Sól</b> [g] 0,23	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 71,29 <b>Białko ogółem</b> [g] 1,59 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 7,68 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,18 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,76 <b>Sól</b> [g] 0,32	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 114,63 <b>Białko ogółem</b> [g] 6,08 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 10,69 <b>Tłuszcz</b> [g] 5,51 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 2,29 <b>Sól</b> [g] 0,45
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	miód 25 g twarożek 40 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 g	Jarzynowa z ziemniakami l 300 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 180 g kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	425,00	250,00	1 010,00	340,00	490,00

2021-04-24 sobota		Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
			Składniki	
2021-04-24 sobota		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> <b>[kcal] 2 345,40</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>95,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>304,70</b> <b>Tłuszcz [g] 90,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>38,80</b> <b>Sól [g] 7,20</b>
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-04-24 sobota		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	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] 958,30 Białko ogółem [g] 39,80 Węglowodany ogółem [g] 127,20 Tłuszcz [g] 36,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,40 Sól [g] 2,50	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] 561,70 Białko ogółem [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 52,40 Tłuszcz [g] 27,00 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] 94,88 Białko ogółem [g] 3,94 Węglowodany ogółem [g] 12,59 Tłuszcz [g] 3,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,33 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 71,29 Białko ogółem [g] 1,59 Węglowodany ogółem [g] 7,68 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,63 Białko ogółem [g] 6,08 Węglowodany ogółem [g] 10,69 Tłuszcz [g] 5,51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,29 Sól [g] 0,45
2021-04-24 sobota	Łatwostrawna	Składniki	kasza kukurydziana na mleku 300 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 150 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	marchew blanszowana 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa dębicka 40 g jajko gotowane 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 515,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 110,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 500,00
	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] 932,80 Białko ogółem [g] 39,10 Węglowodany ogółem [g] 137,70 Tłuszcz [g] 29,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 261,40 Białko ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 29,80 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 634,10 Białko ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 60,00 Tłuszcz [g] 32,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,00 Sól [g] 2,40
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	Wołowina gotowana VII 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	twarożek 40 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml szynka gotowana VII 70 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa dębicka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata z/c 250 ml
	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00	

		SUMA	
2021-04-24 sobota	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 405,70</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>96,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>313,90</b> <b>Tłuszcz [g] 93,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>39,50</b> <b>Sól [g] 7,60</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Łatwostrawna	Łatwostrawna	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 607,50</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>103,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>354,60</b> <b>Tłuszcz [g] 94,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>39,90</b> <b>Sól [g] 7,50</b>
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-04-24 sobota	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[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] 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] 758,00 Białko ogółem [g] 38,70 Węglowodany ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 24,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[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] 465,40 Białko ogółem [g] 18,50 Węglowodany ogółem [g] 64,20 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,80
	Składniki	miód 25 g twarożek 40 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 150 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	marchew blanszowana 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa dębicka 50 g jajko gotowane 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Dieta dla położnic	Waga porcji [g]: 515,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[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] 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] 932,80 Białko ogółem [g] 39,10 Węglowodany ogółem [g] 137,70 Tłuszcz [g] 29,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] 261,40 Białko ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 29,80 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[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
2021-04-25 niedziela	Podstawowa	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	koperkowa z zacierką 300 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	poledwica drobiowa 60 g ser żółty 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 475,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 493,00	

2021-04-24 sobota		SUMA	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 2 239,30 Białko ogółem [g] 114,50 Węglowodany ogółem [g] 258,30 Tłuszcz [g] 93,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50 Sól [g] 7,30	
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 2 604,40 Białko ogółem [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 363,70 Tłuszcz [g] 90,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40 Sól [g] 7,80	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
2021-04-25 niedziela	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 535,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 70,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,40 <b>Sól [g]</b> 2,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 265,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 980,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 42,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 150,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 27,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,10 <b>Sól [g]</b> 2,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 208,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,10 <b>Sól [g]</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 525,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 59,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,50 <b>Sól [g]</b> 2,90
	Składniki	poledwica sopocka 50 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g	koperkowa z zacierką 200 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 150 g surówka z selera 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	poledwica drobiowa 50 g ser żółty 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Postawowa 1 trymestr	Waga porcji [g]:	440,00	300,00	830,00	200,00	463,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 437,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 60,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,90 <b>Sól [g]</b> 1,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 137,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,40 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 875,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 39,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 128,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,70 <b>Sól [g]</b> 2,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 208,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,10 <b>Sól [g]</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 462,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,30 <b>Sól [g]</b> 2,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 99,41 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,59 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,66 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,34 <b>Sól [g]</b> 0,36	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 45,67 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 5,63 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,43 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,80 <b>Sól [g]</b> 0,07	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 105,42 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,75 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,48 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,16 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,57 <b>Sól [g]</b> 0,27	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 104,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,55 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,05 <b>Sól [g]</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 99,78 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,83 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,08 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,87 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,22 <b>Sól [g]</b> 0,54
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g	koperkowa z zacierką 250 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	poledwica drobiowa 60 g ser żółty 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	460,00	300,00	930,00	200,00	483,00

2021-04-25 niedziela

2021-04-25 niedziela	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,50 Białko ogółem [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 359,70 Tłuszcz [g] 80,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Sól [g] 8,00
		Składniki	
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,80 Białko ogółem [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Tłuszcz [g] 63,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,40 Sól [g] 6,50
		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] 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] 137,00 Białko ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 956,40 Białko ogółem [g] 41,50 Węglowodany ogółem [g] 145,00 Tłuszcz [g] 27,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,00 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 45,67 Białko ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 5,63 Tłuszcz [g] 1,43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,84 Białko ogółem [g] 4,46 Węglowodany ogółem [g] 15,59 Tłuszcz [g] 2,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,54 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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
2021-04-25 niedziela	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g	koperkowa z zacierką 300 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	poledwica drobiowa 60 g ser żółty 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 493,00
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 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] 137,00 Białko ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 980,30 Białko ogółem [g] 42,30 Węglowodany ogółem [g] 150,00 Tłuszcz [g] 27,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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 energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 45,67 Białko ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 5,63 Tłuszcz [g] 1,43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,03 Białko ogółem [g] 4,32 Węglowodany ogółem [g] 15,31 Tłuszcz [g] 2,81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,52 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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	

2021-04-25 niedziela	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,70 Białko ogółem [g] 104,70 Węglowodany ogółem [g] 333,10 Tłuszcz [g] 67,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,00 Sól [g] 7,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,40 Białko ogółem [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 346,70 Tłuszcz [g] 69,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,30 Sól [g] 7,90
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

2021-04-25 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	koperkowa z zacierką 350 ml filet z drobiu gotowany 80 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	poledwica drobiowa 60 g twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 495,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 616,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 75,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,90 <b>Sól [g]</b> 2,10	Waga porcji [g]: 340,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 259,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 0,30	Waga porcji [g]: 1 010,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 740,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 40,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 113,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,60 <b>Sól [g]</b> 2,60	Waga porcji [g]: 200,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 208,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,10 <b>Sól [g]</b>	Waga porcji [g]: 520,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 518,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 28,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,60 <b>Sól [g]</b> 2,10
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	kefir 200 g surówka z jarzyn I 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	koperkowa z zacierką 350 ml filet z drobiu gotowany 70 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g kompot b/c 250 ml	twarożek 60 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	poledwica drobiowa 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 495,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 530,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 65,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,60 <b>Sól [g]</b> 2,30	Waga porcji [g]: 390,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 342,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 38,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Sól [g]</b> 0,60	Waga porcji [g]: 1 050,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 612,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 35,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 105,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 9,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,10 <b>Sól [g]</b> 2,80	Waga porcji [g]: 200,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 226,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,30 <b>Sól [g]</b> 0,20	Waga porcji [g]: 480,00 <b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 389,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 55,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,00 <b>Sól [g]</b> 2,30
Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	koperkowa z zacierką 350 ml filet z drobiu gotowany 90 g Ziemniaki 250 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	poledwica drobiowa 70 g twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 070,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 530,00

Łatwostrawna		Składniki	
Łatwostrawna		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 342,30</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>107,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>329,00</b> <b>Tłuszcz [g] 73,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>35,20</b> <b>Sól [g] 7,10</b>
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów		Składniki	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 101,20</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>110,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>283,30</b> <b>Tłuszcz [g] 70,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>33,10</b> <b>Sól [g] 8,20</b>
Dieta dla położnic		Składniki	
			<b>SUMA</b>

2021-04-25 niedziela



2021-04-25 niedziela	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Śniadanie</b> 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	<b>2. śniadanie</b> 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	<b>Obiad</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 811,30 Białko ogółem [g] 44,80 Węglowodany ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 17,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,70	<b>Podwieczorek</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	<b>Kolacja</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,40 Białko ogółem [g] 30,40 Węglowodany ogółem [g] 63,80 Tłuszcz [g] 17,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 2,30
		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] 76,38 Białko ogółem [g] 2,91 Węglowodany ogółem [g] 7,44 Tłuszcz [g] 4,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,35 Sól [g] 0,09	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75,82 Białko ogółem [g] 4,19 Węglowodany ogółem [g] 11,68 Tłuszcz [g] 1,66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,55 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,51 Białko ogółem [g] 5,74 Węglowodany ogółem [g] 12,04 Tłuszcz [g] 3,34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,43

2021-04-25 niedziela	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,30 Białko ogółem [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 340,60 Tłuszcz [g] 75,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Sól [g] 7,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	