

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-07 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, salata zielona l 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata b/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	Botwinka 300 ml (5) nalesniki z serem i musem truskawkowym 250 g (1, 2, 4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z ryby i jarzyn 100 g salata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, salata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 450,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 541,30 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 68,90 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	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] 970,70 Białko ogółem [g] 40,70 Węglowodany ogółem [g] 151,70 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 544,90 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 59,10 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 1,10
Postawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, salata zielona l 80 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata b/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	Botwinka 300 ml (5) nalesniki z serem i musem truskawkowym 150 g (1, 2, 4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z ryby i jarzyn 100 g salata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, salata zielona l 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 630,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 430,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 487,50 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 18,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 2,40	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] 709,00 Białko ogółem [g] 27,10 Węglowodany ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 491,10 Białko ogółem [g] 23,10 Węglowodany ogółem [g] 50,50 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 1,00
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, salata zielona l 90 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata b/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	Botwinka 200 ml (5) nalesniki z serem i musem truskawkowym 150 g (1, 2, 4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z ryby i jarzyn 100 g salata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, salata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 440,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 514,40 Białko ogółem [g] 22,70 Węglowodany ogółem [g] 64,60 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 2,50	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] 638,50 Białko ogółem [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 15,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,40 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 518,00 Białko ogółem [g] 23,60 Węglowodany ogółem [g] 54,80 Tłuszcz [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 1,00

		SUMA	
2021-06-07, poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 538,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,60 <b>Sól [g]</b> 6,80
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 168,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,60 <b>Sól [g]</b> 6,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 152,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,10 <b>Sól [g]</b> 5,80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-06-07 poniedziałek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 80,38 Białko ogółem [g] 3,55 Węglowodany ogółem [g] 10,09 Tłuszcz [g] 3,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,55 Sól [g] 0,39	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] 116,09 Białko ogółem [g] 4,55 Węglowodany ogółem [g] 19,02 Tłuszcz [g] 2,85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,98 Sól [g] 0,31	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 331,38 Białko ogółem [g] 17,75 Węglowodany ogółem [g] 14,25 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,63 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 117,73 Białko ogółem [g] 5,36 Węglowodany ogółem [g] 12,45 Tłuszcz [g] 5,52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,43 Sól [g] 0,23
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 541,30 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 68,90 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	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] 804,60 Białko ogółem [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 544,90 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 59,10 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 1,10
	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata b/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	Botwinka 250 ml (5) nalesniki z serem i musem truskawkowym 200 g (1, 2, 4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z ryby i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 450,00
	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata b/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	Botwinka 300 ml (5) makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z ryby i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 460,00
	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4) brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Botwinka 300 ml (5) szynka gotowana VII 70 g makaron ciemny 80 g (1, 2) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4) kompot b/c 250 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	ryba gotowana 70 g sałata lodowa z papryką 70 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 460,00
	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4) brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Botwinka 300 ml (5) szynka gotowana VII 70 g makaron ciemny 80 g (1, 2) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4) kompot b/c 250 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	ryba gotowana 70 g sałata lodowa z papryką 70 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 460,00

2021-06-07 poniedziałek		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
			Składniki	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,00 Białko ogółem [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 307,50 Tłuszcz [g] 88,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Sól [g] 6,40		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
Łatwostrawna	Składniki			
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,60 Białko ogółem [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 342,30 Tłuszcz [g] 90,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90 Sól [g] 6,70		
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-07, poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 450,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 423,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 55,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,10 <b>Sól [g]</b> 2,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 277,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 10,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,60 <b>Sól [g]</b> 0,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 652,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 100,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,10 <b>Sól [g]</b> 2,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 242,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 26,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,00 <b>Sól [g]</b> 1,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 604,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 34,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,40 <b>Sól [g]</b> 1,30
	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata b/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	Botwinka 300 ml (5), makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g (4,) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z ryby i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 450,00	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 552,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 70,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,50 <b>Sól [g]</b> 2,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 216,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 39,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,00 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 918,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 161,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,90 <b>Sól [g]</b> 2,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 265,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 14,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,50 <b>Sól [g]</b> 0,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 508,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 60,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,50 <b>Sól [g]</b> 1,10
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 84,94 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,65 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,82 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,15 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,62 <b>Sól [g]</b> 0,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 86,44 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,12 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,96 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,80 <b>Sól [g]</b> 0,08	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 114,75 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,96 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 20,16 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,49 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,99 <b>Sól [g]</b> 0,29	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 331,38 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,75 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 23,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,63 <b>Sól [g]</b> 0,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 112,91 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,44 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,33 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,47 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,44 <b>Sól [g]</b> 0,24
2021-06-08 wtorek	Podstawowa	Składniki	płatki owsiane 200 g (4)	Marchwiowa z kaszą jaglaną 300 ml (5), karczek duszony 100 g (1), Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 80 g (5)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2), jajko gotowane 60 g (2), buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 545,00
		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 479,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 14,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 82,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,90 <b>Sól [g]</b> 1,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 233,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 36,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,50 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 996,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 121,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,70 <b>Sól [g]</b> 2,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 215,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,40 <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] 569,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,20 <b>Sól [g]</b> 2,30	

		SUMA	
2021-06-07 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,00 Białko ogółem [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 261,30 Tłuszcz [g] 98,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20 Sól [g] 8,00
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,40 Białko ogółem [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 342,90 Tłuszcz [g] 82,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Sól [g] 6,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-06-08 wtorek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,40 Białko ogółem [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 326,30 Tłuszcz [g] 99,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Sól [g] 6,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-08 wtorek	Postawowa 1 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 150 g (4)	Marchwiowa z kaszą jaglaną 200 ml (5), karczek duszony 80 g (1), Ziemniaki 150 g surówka z kapusty białej 130 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 60 g (5)	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2), jajko gotowane 60 g (2), buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4), Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 760,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 525,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 425,60 Białko ogółem [g] 13,00 Węglowodany ogółem [g] 74,30 Tłuszcz [g] 9,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 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] 766,70 Białko ogółem [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 34,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 1,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 161,30 Białko ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 13,10 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 515,60 Białko ogółem [g] 30,70 Węglowodany ogółem [g] 59,50 Tłuszcz [g] 18,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,58 Białko ogółem [g] 2,89 Węglowodany ogółem [g] 16,51 Tłuszcz [g] 2,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,18	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] 100,88 Białko ogółem [g] 3,25 Węglowodany ogółem [g] 12,47 Tłuszcz [g] 4,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 268,83 Białko ogółem [g] 5,83 Węglowodany ogółem [g] 21,83 Tłuszcz [g] 18,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,21 Białko ogółem [g] 5,85 Węglowodany ogółem [g] 11,33 Tłuszcz [g] 3,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,54 Sól [g] 0,42	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4)	Marchwiowa z kaszą jaglaną 250 ml (5), karczek duszony 90 g (1), Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 70 g (5)	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2), jajko gotowane 60 g (2), buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4), Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 890,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 525,00	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 425,60 Białko ogółem [g] 13,00 Węglowodany ogółem [g] 74,30 Tłuszcz [g] 9,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 0,80	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] 904,30 Białko ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 40,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,10 Białko ogółem [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 15,20 Tłuszcz [g] 13,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 515,60 Białko ogółem [g] 30,70 Węglowodany ogółem [g] 59,50 Tłuszcz [g] 18,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,20	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,58 Białko ogółem [g] 2,89 Węglowodany ogółem [g] 16,51 Tłuszcz [g] 2,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 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] 101,61 Białko ogółem [g] 3,26 Węglowodany ogółem [g] 12,73 Tłuszcz [g] 4,53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,18 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 268,71 Białko ogółem [g] 5,86 Węglowodany ogółem [g] 21,71 Tłuszcz [g] 18,71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,43 Sól [g] 0,14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,21 Białko ogółem [g] 5,85 Węglowodany ogółem [g] 11,33 Tłuszcz [g] 3,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,54 Sól [g] 0,42		

2021-06-08 wtorek	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 044,10 <b>Białko ogółem [g] 79,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 269,20</b> <b>Tłuszcz [g] 78,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,70</b> <b>Sól [g] 4,90</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 266,80 <b>Białko ogółem [g] 86,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 299,00</b> <b>Tłuszcz [g] 87,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,80</b> <b>Sól [g] 5,20</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		<b>SUMA</b>	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-08 wtorek	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4)	Marchwiowa z kaszą jaglaną 250 ml (5), karczek duszony 100 g (1), Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 80 g (5)	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2), jajko gotowane 60 g (2), buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4), Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 535,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,50 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 78,60 Tłuszcz [g] 10,80 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] 968,30 Białko ogółem [g] 31,50 Węglowodany ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 44,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 215,00 Białko ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 17,40 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 542,50 Białko ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 63,70 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,37 Białko ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 17,09 Tłuszcz [g] 2,35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37 Sól [g] 0,20	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] 104,12 Białko ogółem [g] 3,39 Węglowodany ogółem [g] 12,56 Tłuszcz [g] 4,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 268,75 Białko ogółem [g] 5,88 Węglowodany ogółem [g] 21,75 Tłuszcz [g] 18,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,40 Białko ogółem [g] 5,83 Węglowodany ogółem [g] 11,91 Tłuszcz [g] 3,66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,63 Sól [g] 0,43	
	Łatwostrawna	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4)	Marchwiowa z kaszą jaglaną 300 ml (5), pulpet gotowany diety 90 g (1, 2), Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4), kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 80 g (5)	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2), jajko gotowane 60 g (2), buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4), chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 550,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 575,00	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 567,80 Białko ogółem [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 832,80 Białko ogółem [g] 47,70 Węglowodany ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 26,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 215,00 Białko ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 17,40 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 659,10 Białko ogółem [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 73,10 Tłuszcz [g] 25,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,80 Sól [g] 2,60	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	schab gotowany 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4), herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 50 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Marchwiowa z kaszą jaglaną 300 ml (5), pulpet gotowany diety 90 g (1, 2), Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2), ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4), herbata b/c 200 ml	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2), buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4), chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4), herbata b/c 200 ml	
	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 495,00		

2021-06-08 wtorek		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 411,50 <b>Białko ogółem [g] 90,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,20</b> <b>Tłuszcz [g] 96,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,30</b> <b>Sól [g] 5,60</b>
		Łatwostrawna	Składniki	
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 507,90 <b>Białko ogółem [g] 113,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,50</b> <b>Tłuszcz [g] 88,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90</b> <b>Sól [g] 6,60</b>
				<b>SUMA</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-08 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewijalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 458,70 Białko ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 14,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 261,40 Białko ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 16,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 848,60 Białko ogółem [g] 46,50 Węglowodany ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 31,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20 Sól [g] 2,60	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] 411,50 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 2,10
		Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4,)	Marchwiowa z kaszą jaglaną 300 ml (5,) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 80 g (5,)	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 560,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 575,00	
	Dieta dla położnicz	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 583,20 Białko ogółem [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 13,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 1,10	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] 832,80 Białko ogółem [g] 47,70 Węglowodany ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 26,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 215,00 Białko ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 17,40 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 645,40 Białko ogółem [g] 35,40 Węglowodany ogółem [g] 78,30 Tłuszcz [g] 22,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,70
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,14 Białko ogółem [g] 2,75 Węglowodany ogółem [g] 18,38 Tłuszcz [g] 2,48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,43 Sól [g] 0,20	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] 85,86 Białko ogółem [g] 4,92 Węglowodany ogółem [g] 11,09 Tłuszcz [g] 2,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 268,75 Białko ogółem [g] 5,88 Węglowodany ogółem [g] 21,75 Tłuszcz [g] 18,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,24 Białko ogółem [g] 6,16 Węglowodany ogółem [g] 13,62 Tłuszcz [g] 3,91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,81 Sól [g] 0,47
	2021-06-09 środa	Podstawowa	Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto z rabarbarem 50 g (1, 2, 4,)	Grysikowa z zielonią 300 ml (1, 5,) Bigos 300 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g
Waga porcji [g]: 670,00			Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 493,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,50 Białko ogółem [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 23,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,60 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 869,80 Białko ogółem [g] 38,80 Węglowodany ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 30,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 4,00	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] 529,70 Białko ogółem [g] 19,80 Węglowodany ogółem [g] 62,30 Tłuszcz [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 3,00	

		SUMA	
2021-06-08 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 260,60 <b>Białko ogółem [g] 125,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,30</b> <b>Tłuszcz [g] 92,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80</b> <b>Sól [g] 8,30</b>
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 509,60 <b>Białko ogółem [g] 113,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342,90</b> <b>Tłuszcz [g] 83,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90</b> <b>Sól [g] 6,80</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-06-09 środa	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 479,40 <b>Białko ogółem [g] 105,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,90</b> <b>Tłuszcz [g] 90,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80</b> <b>Sól [g] 9,90</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml sezam 10 g	ciasto z rabarbarem 50 g (1, 2, 4)	Grysikowa z zielenią 250 ml (1, 5) Bigos 200 g Ziemniaki 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4) marchew tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 463,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 431,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 52,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,40 <b>Sól [g]</b> 1,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 240,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 35,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 8,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,40 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 654,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 96,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,20 <b>Sól [g]</b> 3,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 211,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 29,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,60 <b>Sól [g]</b> 0,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 461,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,20 <b>Sól [g]</b> 2,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 95,96 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,76 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,82 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,42 <b>Sól [g]</b> 0,38	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 481,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,80 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 81,83 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,38 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,09 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,56 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,53 <b>Sól [g]</b> 0,38	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 192,55 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 26,91 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,36 <b>Sól [g]</b> 0,55	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 99,68 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,62 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,62 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,42 <b>Sól [g]</b> 0,56	
2021-06-09 środa	Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto z rabarbarem 50 g (1, 2, 4)	Grysikowa z zielenią 300 ml (1, 5) Bigos 250 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	blok z indyka 60 g ser topiony 33 g (4) marchew tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 493,00
	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] 240,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 35,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 8,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,40 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 876,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 134,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,40 <b>Sól [g]</b> 3,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 211,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 29,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,60 <b>Sól [g]</b> 0,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 529,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 62,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,60 <b>Sól [g]</b> 3,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 103,32 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,45 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,09 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,06 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,62 <b>Sól [g]</b> 0,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 481,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,80 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 79,65 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,18 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,41 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,49 <b>Sól [g]</b> 0,33	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 192,55 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 26,91 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,36 <b>Sól [g]</b> 0,55	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 107,44 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,02 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,64 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,93 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,56 <b>Sól [g]</b> 0,61	
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto z rabarbarem 50 g (1, 2, 4)	Grysikowa z zielenią 300 ml (1, 5) Bigos 300 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4) marchew tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml

		SUMA	
2021-06-09, środa	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 000,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,80 <b>Sól [g]</b> 8,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 343,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,60 <b>Sól [g]</b> 9,20	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-09 środa	Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 503,00	
		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 539,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 70,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,70 <b>Sól [g]</b> 2,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 240,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 35,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 8,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,40 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 869,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 118,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 30,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,20 <b>Sól [g]</b> 4,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 211,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 29,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,60 <b>Sól [g]</b> 0,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 569,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 70,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,50 <b>Sól [g]</b> 3,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 110,08 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,47 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,29 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,78 <b>Sól [g]</b> 0,43	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 481,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,80 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 86,98 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,88 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,89 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,01 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,62 <b>Sól [g]</b> 0,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 192,55 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 26,91 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,36 <b>Sól [g]</b> 0,55	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 113,14 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,86 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,01 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,68 <b>Sól [g]</b> 0,60	
	Łatwostrawna	Składniki	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4), Kawa zbożowa z/c i makiem 200 ml (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto z rabarborem 50 g (1, 2, 4)	Grysikowa z zieleńią 300 ml (1, 5), potrawka wołowa z cukinią diety 200 g (4), Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem z zieleńią 100 g	blok z indyka 50 g twarożek 40 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 490,00
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g sezam( 2.00 porcje ) 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4), herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4) papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Grysikowa z zieleńią 300 ml (1, 5), potrawka wołowa z cukinią diety 200 g (4), Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn I 180 g (2, 4, 5), kompot b/c 250 ml	twarożek z zieleńią 60 g seler naciowy 0 szt Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	blok z indyka 50 g marchew tarta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4), herbata b/c 200 ml
Wartość odżywcza w porcji		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 1 130,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00	
Wartość odżywcza w porcji		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 510,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 54,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 2,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 250,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 27,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,40 <b>Sól [g]</b> 0,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 790,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 36,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 110,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 27,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,50 <b>Sól [g]</b> 2,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 233,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 14,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 19,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,30 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 397,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 14,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 57,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,00 <b>Sól [g]</b> 2,30	

2021-06-09 środa	Podstawowa 3 trymestr		SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 430,70 <b>Białko ogółem [g] 99,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,20</b> <b>Tłuszcz [g] 89,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40</b> <b>Sól [g] 9,80</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 423,40 <b>Białko ogółem [g] 103,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,70</b> <b>Tłuszcz [g] 84,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00</b> <b>Sól [g] 7,80</b>
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 183,10 <b>Białko ogółem [g] 96,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,00</b> <b>Tłuszcz [g] 90,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20</b> <b>Sól [g] 8,00</b>
		Składniki	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 183,10 <b>Białko ogółem [g] 96,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,00</b> <b>Tłuszcz [g] 90,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20</b> <b>Sól [g] 8,00</b>	
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 183,10 <b>Białko ogółem [g] 96,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,00</b> <b>Tłuszcz [g] 90,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,20</b> <b>Sól [g] 8,00</b>	
	Składniki		



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-09 środa	Dieta dla położnicz	Składniki	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto z rabarbarem 50 g (1, 2, 4,)	Grycikowa z zieloną 300 ml (1, 5,) potrawka wołowa z cukinią diety 200 g (4,) Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem z zieloną 100 g	blok z indyka 60 g twaróg 40 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	690,00	50,00	900,00	100,00	500,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 669,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 26,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 89,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,80 <b>Sól [g]</b> 2,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 240,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 35,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 8,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,40 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 728,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 33,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 108,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,10 <b>Sól [g]</b> 2,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 230,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 30,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,70 <b>Sól [g]</b> 0,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 540,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,50 <b>Sól [g]</b> 2,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 97,09 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,94 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,49 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,57 <b>Sól [g]</b> 0,38	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 481,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,80 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 80,97 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,68 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,09 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,28 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,57 <b>Sól [g]</b> 0,26	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 230,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 30,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,70 <b>Sól [g]</b> 0,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 108,12 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,84 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,26 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,90 <b>Sól [g]</b> 0,50	
	Podstawowa	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5,) Chili con carne 200 g (1, 4, 5, 6, 12, 13,) Ryż na sypko 80 g kalefior VII 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4,)	poledwica drobiowa 40 g (6, 13, SO2,) ser żółty 33 g (4,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	450,00	170,00	930,00	70,00	473,00
Wartość odżywcza w porcji		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 477,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 55,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,50 <b>Sól [g]</b> 3,90	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 220,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 24,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,70 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 179,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 52,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 145,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,40 <b>Sól [g]</b> 3,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 222,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,40 <b>Sól [g]</b> 0,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 493,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 25,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 57,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,40 <b>Sól [g]</b> 2,50	
Postawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami I 200 ml (5,) Chili con carne 150 g (1, 4, 5, 6, 12, 13,) Ryż na sypko 100 g kalefior VII 100 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 50 g (2, 4,)	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]:	430,00	170,00	750,00	50,00	430,00	

		SUMA	
2021-06-09 środa	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 410,30 <b>Białko ogółem [g] 104,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 335,20</b> <b>Tłuszcz [g] 78,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50</b> <b>Sól [g] 8,10</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-06-10 czwartek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 594,20 <b>Białko ogółem [g] 119,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,60</b> <b>Tłuszcz [g] 113,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,40</b> <b>Sól [g] 10,20</b>
		Składniki	
Postawowa 1 trymestr	Składniki		

2021-06-10 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 423,80 Białko ogółem [g] 20,00 Węglowodany ogółem [g] 46,50 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 988,30 Białko ogółem [g] 40,00 Węglowodany ogółem [g] 127,60 Tłuszcz [g] 39,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 159,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 7,50 Tłuszcz [g] 10,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 321,80 Białko ogółem [g] 15,50 Węglowodany ogółem [g] 48,70 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 1,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,56 Białko ogółem [g] 4,65 Węglowodany ogółem [g] 10,81 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,95 Sól [g] 0,86	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,77 Białko ogółem [g] 5,33 Węglowodany ogółem [g] 17,01 Tłuszcz [g] 5,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,84 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,40 Białko ogółem [g] 19,80 Węglowodany ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 74,84 Białko ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 11,33 Tłuszcz [g] 1,98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12 Sól [g] 0,37
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4)	Jarzynowa z ziemniakami I 200 ml (5), Chili con carne 170 g (1, 4, 5, 6, 12, 13), Ryż na sypko 80 g kalefior VII 130 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g (2, 4)	południca drobiowa 40 g (6, 13, SO2), ser żółty 33 g (4), Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	440,00	170,00	780,00	70,00	463,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 450,70 Białko ogółem [g] 20,50 Węglowodany ogółem [g] 50,80 Tłuszcz [g] 19,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 014,90 Białko ogółem [g] 43,90 Węglowodany ogółem [g] 125,20 Tłuszcz [g] 42,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 466,70 Białko ogółem [g] 25,10 Węglowodany ogółem [g] 53,00 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,80 Sól [g] 2,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,43 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 11,55 Tłuszcz [g] 4,43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,02 Sól [g] 0,86	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 130,12 Białko ogółem [g] 5,63 Węglowodany ogółem [g] 16,05 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,87 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,80 Białko ogółem [g] 5,42 Węglowodany ogółem [g] 11,45 Tłuszcz [g] 3,97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,33 Sól [g] 0,52	
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4)	Jarzynowa z ziemniakami I 200 ml (5), Chili con carne 200 g (1, 4, 5, 6, 12, 13), Ryż na sypko 60 g kalefior VII 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 60 g (2, 4)	południca drobiowa 40 g (6, 13, SO2), ser żółty 33 g (4), Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	450,00	170,00	810,00	60,00	473,00

		SUMA	
2021-06-10 czwartek	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 114,00 <b>Białko ogółem [g] 91,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,80</b> <b>Tłuszcz [g] 87,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60</b> <b>Sól [g] 8,00</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 376,00 <b>Białko ogółem [g] 109,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264,10</b> <b>Tłuszcz [g] 105,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60</b> <b>Sól [g] 9,20</b>
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-10 czwartek	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 477,60 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 3,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 060,00 Białko ogółem [g] 49,70 Węglowodany ogółem [g] 124,40 Tłuszcz [g] 45,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 191,00 Białko ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 9,10 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 493,60 Białko ogółem [g] 25,70 Węglowodany ogółem [g] 57,30 Tłuszcz [g] 19,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,50
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,13 Białko ogółem [g] 4,67 Węglowodany ogółem [g] 12,24 Tłuszcz [g] 4,53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,11 Sól [g] 0,87	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 130,86 Białko ogółem [g] 6,14 Węglowodany ogółem [g] 15,36 Tłuszcz [g] 5,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,93 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,33 Białko ogółem [g] 19,83 Węglowodany ogółem [g] 15,17 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,83 Sól [g] 0,67	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,36 Białko ogółem [g] 5,43 Węglowodany ogółem [g] 12,11 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,41 Sól [g] 0,53
2021-06-10 czwartek	Łatwostrawna	Składniki	kielbasa bananowy 170 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) filet z indyka gotowany 120 g sos koperkowy 50 g (1,) Ryż na sypko 100 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4,)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 510,00	
2021-06-10 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 683,10 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 84,70 Tłuszcz [g] 26,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,50 Sól [g] 3,00	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] 892,80 Białko ogółem [g] 53,60 Węglowodany ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 509,00 Białko ogółem [g] 26,30 Węglowodany ogółem [g] 63,80 Tłuszcz [g] 17,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 1,90
		Składniki	kielbasa krakowska 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami l 300 ml (5,) filet z indyka gotowany 70 g Ryż na sypko 100 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek z zieloną 60 g marchew tarta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2,) chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
2021-06-10 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 870,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 480,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 521,70 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 50,70 Tłuszcz [g] 25,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 4,60	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] 728,00 Białko ogółem [g] 34,90 Węglowodany ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,00 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,90 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 22,70 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 376,10 Białko ogółem [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 52,90 Tłuszcz [g] 10,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,30

2021-06-10 czwartek	Podstawowa 3 trymestr	SUMA	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,10 Białko ogółem [g] 114,60 Węglowodany ogółem [g] 270,40 Tłuszcz [g] 108,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Sól [g] 9,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,60 Białko ogółem [g] 127,60 Węglowodany ogółem [g] 312,30 Tłuszcz [g] 90,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,50 Sól [g] 8,10
		Składniki	
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,10 Białko ogółem [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 248,30 Tłuszcz [g] 87,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Sól [g] 11,20
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,10 Białko ogółem [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 248,30 Tłuszcz [g] 87,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Sól [g] 11,20
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,10 Białko ogółem [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 248,30 Tłuszcz [g] 87,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Sól [g] 11,20
		Składniki	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,10 Białko ogółem [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 248,30 Tłuszcz [g] 87,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Sól [g] 11,20	
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,10 Białko ogółem [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 248,30 Tłuszcz [g] 87,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Sól [g] 11,20	
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,10 Białko ogółem [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 248,30 Tłuszcz [g] 87,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,20 Sól [g] 11,20	
	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-10 czwartek	Dieta dla położnicz	Składniki	kielbasa dębicka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) filet z indyka gotowany 120 g sos koperkowy 50 g (1,) Ryż na sypko 100 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g (2, 4,)	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 510,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 669,40 Białko ogółem [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 23,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10 Sól [g] 3,00	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] 892,80 Białko ogółem [g] 53,60 Węglowodany ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495,20 Białko ogółem [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 69,10 Tłuszcz [g] 14,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 2,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,44 Białko ogółem [g] 3,94 Węglowodany ogółem [g] 13,24 Tłuszcz [g] 3,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,78 Sól [g] 0,44	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] 93,98 Białko ogółem [g] 5,64 Węglowodany ogółem [g] 13,55 Tłuszcz [g] 2,23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,67 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,10 Białko ogółem [g] 5,02 Węglowodany ogółem [g] 13,55 Tłuszcz [g] 2,76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,61 Sól [g] 0,39	
	Podstawowa	Składniki	ogonówka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) Kotlet rybny 140 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13,) Sałatka jarzynowa I 150 g (2, 4, 5,) Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 560,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 500,00	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 503,50 Białko ogółem [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 69,70 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 278,60 Białko ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 24,30 Tłuszcz [g] 16,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 065,20 Białko ogółem [g] 36,90 Węglowodany ogółem [g] 151,60 Tłuszcz [g] 38,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,20 Sól [g] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 590,50 Białko ogółem [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 82,20 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 2,20	
Postawowa 1 trymesitr	Składniki	ogonówka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 200 ml (1, 5,) Kotlet rybny 100 g (1, 2,) Ziemniaki 150 g surówka z kiszzonej kapusty 130 g kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13,) Sałatka jarzynowa I 100 g (2, 4, 5,) Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 540,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 730,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 430,00		

		SUMA	
2021-06-10 czwartek	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 501,10 <b>Białko ogółem [g] 126,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,90</b> <b>Tłuszcz [g] 84,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,80</b> <b>Sól [g] 8,20</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-06-11 piątek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 645,20 <b>Białko ogółem [g] 107,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,50</b> <b>Tłuszcz [g] 94,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10</b> <b>Sól [g] 8,90</b>
		Składniki	
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-11 piątek	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 449,70 Białko ogółem [g] 22,40 Węglowodany ogółem [g] 61,20 Tłuszcz [g] 13,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,60 Białko ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 766,50 Białko ogółem [g] 26,30 Węglowodany ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 27,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 457,20 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 64,00 Tłuszcz [g] 15,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 1,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,28 Białko ogółem [g] 4,15 Węglowodany ogółem [g] 11,33 Tłuszcz [g] 2,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,44 Sól [g] 0,35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 134,71 Białko ogółem [g] 1,64 Węglowodany ogółem [g] 10,71 Tłuszcz [g] 9,86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,21 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,00 Białko ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 14,97 Tłuszcz [g] 3,74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,41 Sól [g] 0,34	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,33 Białko ogółem [g] 4,58 Węglowodany ogółem [g] 14,88 Tłuszcz [g] 3,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,49 Sól [g] 0,44
2021-06-11 piątek	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	ogonówka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5) Kotlet rybny 120 g (1, 2) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 130 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13) Sałatka jarzynowa l 120 g (2, 4, 5) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 550,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 560,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 476,60 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 65,50 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,60 Białko ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 969,60 Białko ogółem [g] 32,60 Węglowodany ogółem [g] 145,10 Tłuszcz [g] 31,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 552,90 Białko ogółem [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,10
2021-06-11 piątek	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,65 Białko ogółem [g] 4,16 Węglowodany ogółem [g] 11,91 Tłuszcz [g] 2,71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,53 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 134,71 Białko ogółem [g] 1,64 Węglowodany ogółem [g] 10,71 Tłuszcz [g] 9,86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,21 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,06 Białko ogółem [g] 3,43 Węglowodany ogółem [g] 15,27 Tłuszcz [g] 3,35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,39 Sól [g] 0,35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,73 Białko ogółem [g] 4,34 Węglowodany ogółem [g] 14,21 Tłuszcz [g] 3,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,38
		Składniki	ogonówka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5) Kotlet rybny 140 g (1, 2) Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13) Sałatka jarzynowa l 150 g (2, 4, 5) Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 560,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 500,00	

		SUMA	
2021-06-11 piątek	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,40 Białko ogółem [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 280,20 Tłuszcz [g] 73,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,90 Sól [g] 6,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,10 Białko ogółem [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 335,90 Tłuszcz [g] 81,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,20 Sól [g] 8,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 3 trymestr	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 503,50 Białko ogółem [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 69,70 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,60 Białko ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 065,20 Białko ogółem [g] 36,90 Węglowodany ogółem [g] 151,60 Tłuszcz [g] 38,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,20 Sól [g] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 590,50 Białko ogółem [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 82,20 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,91 Białko ogółem [g] 4,20 Węglowodany ogółem [g] 12,45 Tłuszcz [g] 2,84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,61 Sól [g] 0,38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 134,71 Białko ogółem [g] 1,64 Węglowodany ogółem [g] 10,71 Tłuszcz [g] 9,86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,21 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,43 Białko ogółem [g] 3,62 Węglowodany ogółem [g] 14,86 Tłuszcz [g] 3,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,41 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,10 Białko ogółem [g] 4,82 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 4,12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,68 Sól [g] 0,44
Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopočka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, herbata z/c 250 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4, jogurt naturalny 150 g (4)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, ryba gotowana 80 g surówka z pekińskiej diety 180 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13, sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5, chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 720,00	Waga porcji [g]: 240,00	Waga porcji [g]: 960,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 510,00	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,60 Białko ogółem [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 280,00 Białko ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 16,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 841,00 Białko ogółem [g] 30,50 Węglowodany ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 26,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 591,60 Białko ogółem [g] 24,90 Węglowodany ogółem [g] 79,80 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,00
	Składniki	poledwica sopočka 50 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4, herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4, sałatka z pomidora 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	szynka z indyka 70 g (1, 4, 5, 6, 13, Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4, herbata b/c 200 ml
Waga porcji [g]: 360,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 480,00		
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 362,30 Białko ogółem [g] 17,80 Węglowodany ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 278,60 Białko ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 24,30 Tłuszcz [g] 16,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 896,30 Białko ogółem [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 29,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 3,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 225,70 Białko ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 369,80 Białko ogółem [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 53,00 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,10	

2021-06-11 piątek	Podstawowa 3 trymestr	SUMA	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,20 Białko ogółem [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 349,20 Tłuszcz [g] 91,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,30 Sól [g] 8,60	
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Łatwostrawna	Składniki		
				Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,60 Białko ogółem [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 344,80 Tłuszcz [g] 87,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Sól [g] 7,50
			Składniki		
				Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 274,30 Tłuszcz [g] 81,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Sól [g] 7,90
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki			
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 274,30 Tłuszcz [g] 81,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Sól [g] 7,90	
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki		
				Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 274,30 Tłuszcz [g] 81,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Sól [g] 7,90
			Składniki		
				Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 274,30 Tłuszcz [g] 81,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Sól [g] 7,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-11 piątek	Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 250 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 100 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka z indyka 50 g (1, 4, 5, 6, 13,) sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,) chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 720,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 510,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 601,90 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 16,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 885,80 Białko ogółem [g] 35,10 Węglowodany ogółem [g] 125,80 Tłuszcz [g] 29,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,20 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579,00 Białko ogółem [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 17,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,10
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,60 Białko ogółem [g] 3,83 Węglowodany ogółem [g] 12,31 Tłuszcz [g] 2,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,31	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90,39 Białko ogółem [g] 3,58 Węglowodany ogółem [g] 12,84 Tłuszcz [g] 3,03 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,33 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,53 Białko ogółem [g] 4,76 Węglowodany ogółem [g] 16,57 Tłuszcz [g] 3,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,71 Sól [g] 0,41	
	Podstawowa	Składniki	dżem brzoskwiniowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,) makaron z sosem bolonese I 300 g kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	pieczeń wieprzowa 50 g jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,70 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 960,00 Białko ogółem [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 145,70 Tłuszcz [g] 25,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 2,70	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] 612,10 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 65,60 Tłuszcz [g] 27,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 3,20	
Postawowa 1 trymestr	Składniki	twarożek 40 g dżem brzoskwiniowy 50 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 200 g (1, 4,)	ziemniaczana z boczkiem 200 ml (5,) makaron z sosem bolonese I 200 g kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 480,00		

		SUMA	
2021-06-11 piątek	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 464,10 <b>Białko ogółem [g] 104,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,40</b> <b>Tłuszcz [g] 81,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,10</b> <b>Sól [g] 7,30</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-06-12 sobota	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 602,70 <b>Białko ogółem [g] 102,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 374,80</b> <b>Tłuszcz [g] 85,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10</b> <b>Sól [g] 8,20</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Postawowa 1 trymestr		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-12 sobota	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 473,90 Białko ogółem [g] 13,00 Węglowodany ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 9,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 173,70 Białko ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 3,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 675,00 Białko ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,80 Sól [g] 1,80	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] 528,40 Białko ogółem [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 24,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 3,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,70 Białko ogółem [g] 2,95 Węglowodany ogółem [g] 19,64 Tłuszcz [g] 2,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,85 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,50 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 17,68 Tłuszcz [g] 2,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,63 Sól [g] 0,30	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] 110,08 Białko ogółem [g] 5,15 Węglowodany ogółem [g] 11,48 Tłuszcz [g] 5,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,81 Sól [g] 0,63
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	twarożek 40 g dżem brzoskwiowy 50 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 250 g (1, 4,)	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,) makaron z sosem bolonese l 250 g kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 490,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 500,80 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 217,10 Białko ogółem [g] 9,50 Węglowodany ogółem [g] 35,30 Tłuszcz [g] 4,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 856,90 Białko ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 133,00 Tłuszcz [g] 22,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 2,70	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] 555,30 Białko ogółem [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 3,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,29 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 20,16 Tłuszcz [g] 2,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,42 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,84 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,12 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,08	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,25 Białko ogółem [g] 5,05 Węglowodany ogółem [g] 17,73 Tłuszcz [g] 2,97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,64 Sól [g] 0,36	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] 113,33 Białko ogółem [g] 5,16 Węglowodany ogółem [g] 12,12 Tłuszcz [g] 5,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,63
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	twarożek 60 g dżem brzoskwiowy 50 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	ziemniaczana z boczkiem 250 ml (5,) makaron z sosem bolonese l 300 g kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 480,00		

2021-06-12 sobota

		SUMA
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 093,40 <b>Białko ogółem [g] 80,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,00</b> <b>Tłuszcz [g] 69,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,30</b> <b>Sól [g] 6,90</b>
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 372,50 <b>Białko ogółem [g] 91,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,50</b> <b>Tłuszcz [g] 77,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,00</b> <b>Sól [g] 7,90</b>
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Składniki	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,20 Białko ogółem [g] 17,30 Węglowodany ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 920,60 Białko ogółem [g] 42,50 Węglowodany ogółem [g] 138,50 Tłuszcz [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 2,30	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] 528,40 Białko ogółem [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 24,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 3,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,17 Białko ogółem [g] 3,68 Węglowodany ogółem [g] 19,45 Tłuszcz [g] 2,49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,47 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,83 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 14,13 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 122,75 Białko ogółem [g] 5,67 Węglowodany ogółem [g] 18,47 Tłuszcz [g] 3,32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,77 Sól [g] 0,31	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] 110,08 Białko ogółem [g] 5,15 Węglowodany ogółem [g] 11,48 Tłuszcz [g] 5,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,81 Sól [g] 0,63
Łatwostrawna	Składniki	dżem brzoskwiniowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4)	ziemniaczana z zielenią diety 300 ml (5), makaron z sosem mięsny diety 250 g kompot z/c 200 ml	marchew mini 100 g kefir 200 g (4), pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	blok z indyka 40 g jajko gotowane 60 g (2), Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579,10 Białko ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 15,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 843,80 Białko ogółem [g] 39,70 Węglowodany ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,30 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 258,40 Białko ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 578,60 Białko ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 59,00 Tłuszcz [g] 27,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,10
	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4), herbata b/c 200 ml	brokuły VII 100 g kefir 200 g (4), pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	ziemniaczana z zielenią diety 300 ml (5), wieprzowina z cukinią VII 300 g (4), kasza gryczana 130 g kalefior VII 150 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2), marchew tarta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	blok z indyka 50 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4), herbata b/c 200 ml
Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 130,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00		
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 366,10 Białko ogółem [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 287,40 Białko ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 892,30 Białko ogółem [g] 43,70 Węglowodany ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 32,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 301,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 376,70 Białko ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 50,80 Tłuszcz [g] 14,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 3,80	

2021-06-12 sobota

		SUMA
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 479,10 <b>Białko ogółem [g] 101,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,50</b> <b>Tłuszcz [g] 80,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50</b> <b>Sól [g] 7,60</b>
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Łatwostrawna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 520,40 <b>Białko ogółem [g] 102,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366,00</b> <b>Tłuszcz [g] 78,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50</b> <b>Sól [g] 6,10</b>
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 223,90 <b>Białko ogółem [g] 101,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 267,50</b> <b>Tłuszcz [g] 93,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80</b> <b>Sól [g] 9,50</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-12 sobota	Dieta dla położnic	Składniki	twarożek 60 g dżem brzoskwiniowy 50 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) makaron z sosem mięsny 250 g kompot z/c 200 ml	marchew mini 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	blok z indyka 40 g jajko gotowane 60 g (2,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 592,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 101,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,10 <b>Sól [g]</b> 1,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 260,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 42,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,10 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 843,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 39,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 139,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,30 <b>Sól [g]</b> 2,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 258,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,90 <b>Sól [g]</b> 0,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 566,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 25,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,40 <b>Sól [g]</b> 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 121,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,84 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 20,73 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,78 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,65 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 86,83 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,13 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,03 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 112,51 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,29 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,63 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,25 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,57 <b>Sól [g]</b> 0,29	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 76,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,76 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,32 <b>Sól [g]</b> 0,15	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 110,98 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,06 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,51 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,71 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,04 <b>Sól [g]</b> 0,43	
	Podstawowa	Składniki	kielbasa dębicka 60 g bukiet jarzyn 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) pomidor z cebulką 100 g	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,) kotlet schabowy 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 483,00
Wartość odżywcza w porcji		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 548,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 67,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,50 <b>Sól [g]</b> 2,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 285,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,70 <b>Sól [g]</b> 0,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 028,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 45,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 148,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,40 <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] 483,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 57,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,90 <b>Sól [g]</b> 2,50	
Postawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa dębicka 50 g bukiet jarzyn 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) jogurt naturalny 150 g (4,) pomidor z cebulką 100 g	szpinakowa z zacierką 250 ml (5,) kotlet schabowy 80 g (1, 2,) Ziemniaki 150 g buraczki z cebulką 130 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	ogonówka 40 g ser topiony 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 810,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 453,00	
2021-06-13 niedziela	Dieta dla położnic	Składniki	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) makaron z sosem mięsny 250 g kompot z/c 200 ml	marchew mini 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	blok z indyka 40 g jajko gotowane 60 g (2,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
			Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 592,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 101,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,10 <b>Sól [g]</b> 1,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 260,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 42,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,10 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 843,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 39,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 139,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,30 <b>Sól [g]</b> 2,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 258,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,90 <b>Sól [g]</b> 0,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 566,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 25,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,40 <b>Sól [g]</b> 2,20

		SUMA	
2021-06-12 sobota	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 521,60 <b>Białko ogółem [g] 104,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 376,40</b> <b>Tłuszcz [g] 72,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80</b> <b>Sól [g] 6,20</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-06-13 niedziela	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 553,50 <b>Białko ogółem [g] 99,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,00</b> <b>Tłuszcz [g] 92,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60</b> <b>Sól [g] 8,40</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Postawowa 1 trymestr		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 456,30 Białko ogółem [g] 19,30 Węglowodany ogółem [g] 56,90 Tłuszcz [g] 18,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 285,20 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 828,60 Białko ogółem [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 25,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,30	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] 417,70 Białko ogółem [g] 17,20 Węglowodany ogółem [g] 48,30 Tłuszcz [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 2,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,70 Białko ogółem [g] 4,39 Węglowodany ogółem [g] 12,93 Tłuszcz [g] 4,23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,70 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,34 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 8,86 Tłuszcz [g] 5,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,66 Sól [g] 0,14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,30 Białko ogółem [g] 4,46 Węglowodany ogółem [g] 14,98 Tłuszcz [g] 3,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,73 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,21 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 10,66 Tłuszcz [g] 4,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,34 Sól [g] 0,46
2021-06-13 niedziela	Składniki	kielbasa dębicka 50 g bukiet jarzyn 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4) pomidor z cebulką 100 g	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) kotlet schabowy 100 g (1, 2) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7)	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 473,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,20 Białko ogółem [g] 19,90 Węglowodany ogółem [g] 61,20 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 285,20 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 028,50 Białko ogółem [g] 45,30 Węglowodany ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 31,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 456,40 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 52,70 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,38 Białko ogółem [g] 4,42 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 4,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,78 Sól [g] 0,51	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,34 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 8,86 Tłuszcz [g] 5,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,66 Sól [g] 0,14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,95 Białko ogółem [g] 4,62 Węglowodany ogółem [g] 15,13 Tłuszcz [g] 3,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,76 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] 96,49 Białko ogółem [g] 4,16 Węglowodany ogółem [g] 11,14 Tłuszcz [g] 4,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,41 Sól [g] 0,51
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa dębicka 50 g bukiet jarzyn 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4) pomidor z cebulką 100 g	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) kotlet schabowy 100 g (1, 2) Ziemniaki 150 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7)	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 483,00	

2021-06-13 niedziela		Postawowa 1 trymestr	SUMA	
			Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 196,20</b> <b>Białko ogółem [g] 82,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,40</b> <b>Tłuszcz [g] 79,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80</b> <b>Sól [g] 7,00</b>
		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	
		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 461,70</b> <b>Białko ogółem [g] 95,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,10</b> <b>Tłuszcz [g] 89,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60</b> <b>Sól [g] 7,90</b>
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 510,10 Białko ogółem [g] 20,40 Węglowodany ogółem [g] 65,50 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 285,20 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 971,20 Białko ogółem [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 136,80 Tłuszcz [g] 30,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 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] 483,30 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 2,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,89 Białko ogółem [g] 4,43 Węglowodany ogółem [g] 14,24 Tłuszcz [g] 4,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,87 Sól [g] 0,52	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,34 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 8,86 Tłuszcz [g] 5,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,66 Sól [g] 0,14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,43 Białko ogółem [g] 4,74 Węglowodany ogółem [g] 14,71 Tłuszcz [g] 3,32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,76 Sól [g] 0,30	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] 100,06 Białko ogółem [g] 4,18 Węglowodany ogółem [g] 11,80 Tłuszcz [g] 4,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,46 Sól [g] 0,52
Łatwostrawna	Składniki	kielbasa dębicka 50 g jarzynka gotowana 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4) jogurt naturalny 150 g (4) Pomidor 100 g	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) schab gotowany 80 g Ziemniaki 300 g buraczki z jogurtem 180 g (4) kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7)	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g marchew słupek 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 1 060,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 624,70 Białko ogółem [g] 23,40 Węglowodany ogółem [g] 68,50 Tłuszcz [g] 30,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 237,40 Białko ogółem [g] 8,90 Węglowodany ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 855,60 Białko ogółem [g] 44,00 Węglowodany ogółem [g] 142,00 Tłuszcz [g] 16,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 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] 507,20 Białko ogółem [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 65,30 Tłuszcz [g] 17,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,50
	Składniki	kielbasa dębicka 50 g bukiet jarzyn 100 g Pestki słonecznika 10 g sos jogurtowy 35 g (4) chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) schab gotowany 70 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek 40 g kafałor VII 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml
Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 230,00	Waga porcji [g]: 470,00		
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 510,40 Białko ogółem [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 63,00 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 285,20 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 695,60 Białko ogółem [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 23,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 307,20 Białko ogółem [g] 12,40 Węglowodany ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 20,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 366,10 Białko ogółem [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,40	

2021-06-13 niedziela	Podstawowa 3 trymestr	SUMA	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,20 Białko ogółem [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 336,20 Tłuszcz [g] 89,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Sól [g] 8,10	
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Łatwostrawna	Składniki		
				Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,30 Białko ogółem [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 352,10 Tłuszcz [g] 76,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Sól [g] 7,90
			Składniki		
				Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,50 Białko ogółem [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 253,20 Tłuszcz [g] 94,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Sól [g] 8,50
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki			
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,50 Białko ogółem [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 253,20 Tłuszcz [g] 94,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Sól [g] 8,50	
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki		
				Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,50 Białko ogółem [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 253,20 Tłuszcz [g] 94,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Sól [g] 8,50
			Składniki		
				Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,50 Białko ogółem [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 253,20 Tłuszcz [g] 94,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Sól [g] 8,50



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-13 niedziela	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa dębicka 50 g jarzynka gotowana 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Pestki słonecznika( 2.00 porcje ) 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) Pomidor 100 g	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,) schab gotowany 80 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g marchew słupki 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	
		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	

2021-06-13 niedziela	Dieta dla położnic	Składniki	<b>SUMA</b>
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 414,10</b> <b>Białko ogółem [g] 102,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352,90</b> <b>Tłuszcz [g] 74,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40</b> <b>Sól [g] 7,90</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	