

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-05-31 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5) pierogi ruskie z masłem 250 g (1, 4) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z mięsa i jarzyn 100 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 500,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 542,90 Białko ogółem [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 028,50 Białko ogółem [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 183,60 Tłuszcz [g] 20,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 3,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495,70 Białko ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 60,00 Tłuszcz [g] 17,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 1,10
Postawowa 1 trymestr	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	Ogórkowa z ryżem 250 ml (5) pierogi ruskie z masłem 150 g (1, 4) surówka z marchwi z chrzanem 130 g (4) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4)	pastą z mięsa i jarzyn 80 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 730,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 460,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 489,00 Białko ogółem [g] 24,90 Węglowodany ogółem [g] 68,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 704,20 Białko ogółem [g] 23,20 Węglowodany ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 2,70	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] 409,30 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 51,00 Tłuszcz [g] 13,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,60 Sól [g] 0,80
Postawowa 2 trymestr	Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,41 Białko ogółem [g] 3,89 Węglowodany ogółem [g] 10,72 Tłuszcz [g] 2,19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,17 Sól [g] 0,34	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,20 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 5,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,47 Białko ogółem [g] 3,18 Węglowodany ogółem [g] 17,62 Tłuszcz [g] 1,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,99 Sól [g] 0,37	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] 88,98 Białko ogółem [g] 5,07 Węglowodany ogółem [g] 11,09 Tłuszcz [g] 3,02 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,22 Sól [g] 0,17
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 490,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,00 Białko ogółem [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 72,80 Tłuszcz [g] 15,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 891,20 Białko ogółem [g] 30,50 Węglowodany ogółem [g] 160,60 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,10 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 468,80 Białko ogółem [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 55,70 Tłuszcz [g] 16,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 1,00

		SUMA	
2021-05-31 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 550,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,30 <b>Sól [g]</b> 7,50
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 086,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,40 <b>Sól [g]</b> 6,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 359,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,90 <b>Sól [g]</b> 7,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 79,38 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,31 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,25 <b>Sól [g]</b> 0,35	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 109,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,30 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 101,27 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,47 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,06 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,06 <b>Sól [g]</b> 0,38	<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] 95,67 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,78 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,37 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,33 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,31 <b>Sól [g]</b> 0,20
	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekkiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,) pierogi ruskie z masłem 200 g (1, 4,) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4,)	pastą z mięsa i jarzyn 100 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 500,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 542,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 26,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 77,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,70 <b>Sól [g]</b> 2,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 218,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,60 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 891,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 160,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,30 <b>Sól [g]</b> 3,30	<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] 495,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 28,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 60,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,90 <b>Sól [g]</b> 1,10
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 82,26 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,94 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,68 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,41 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,32 <b>Sól [g]</b> 0,36	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 109,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,30 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 101,27 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,47 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,06 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,06 <b>Sól [g]</b> 0,38	<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] 99,14 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,46 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,38 <b>Sól [g]</b> 0,22
Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekkiem 200 ml (4,) herbata b/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Ryżowa 300 ml (5,) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,) kompot z/c 200 ml marchew duszona 180 g	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4,)	pastą z mięsa i jarzyn 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 510,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 552,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 67,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,40 <b>Sól [g]</b> 2,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 218,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,60 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 050,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 175,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,20 <b>Sól [g]</b> 2,60	<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] 556,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 60,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,70 <b>Sól [g]</b> 1,10

2021-05-31 poniedziałek

2021-05-31 poniedziałek		Podstawowa 2 trymestr		SUMA
		Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-05-31 poniedziałek		Podstawowa 3 trymestr		
		Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Łatwostrawna		Podstawowa 3 trymestr		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 413,30 <b>Białko ogółem [g] 105,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334,50</b> <b>Tłuszcz [g] 80,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00</b> <b>Sól [g] 7,40</b>
		Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Łatwostrawna		Łatwostrawna		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 643,00 <b>Białko ogółem [g] 108,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,40</b> <b>Tłuszcz [g] 101,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,40</b> <b>Sól [g] 6,70</b>
		Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-05-31 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleciną 60 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5,) filet z indyka gotowany 80 g makaron ciemny 100 g (1, 2,) surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 200 ml	kefir 200 g (4,) cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	szynka gotowana VII 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 383,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,30 <b>Sól [g]</b> 2,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 221,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,20 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 732,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 37,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 87,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,50 <b>Sól [g]</b> 3,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 259,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 442,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 28,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,80 <b>Sól [g]</b> 1,20	
	Dieta dla położnic	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Ryżowa 300 ml (5,) pierogi leniwe z masłem diety 250 g (1, 2, 4,) marchew duszona 180 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g (2, 4,)	pašta z mięsa i jarzyn 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 500,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 553,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 26,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 78,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,70 <b>Sól [g]</b> 2,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 218,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,60 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 035,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 171,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,20 <b>Sól [g]</b> 2,60	<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] 515,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 61,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,90 <b>Sól [g]</b> 1,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 83,89 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,91 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,39 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,32 <b>Sól [g]</b> 0,36	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 109,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,30 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 111,29 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,42 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,18 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,10 <b>Sól [g]</b> 0,28	<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] 103,16 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,96 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,22 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,38 <b>Sól [g]</b> 0,20		
2021-06-01 wtorek	Podstawowa	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	Selerowa z kaszą jaglaną 300 ml (5,) Sztuka mięsa w sosie musztardowym 150 g (1,) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica sopocka 50 g ser topiony 33 g (4,) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 483,00	

		SUMA	
2021-05-31 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 039,90 <b>Białko ogółem [g] 109,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 235,60</b> <b>Tłuszcz [g] 81,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,80</b> <b>Sól [g] 7,10</b>
2021-05-31 poniedziałek	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 588,00 <b>Białko ogółem [g] 105,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,80</b> <b>Tłuszcz [g] 92,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90</b> <b>Sól [g] 6,60</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-06-01 wtorek	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 527,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 14,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 94,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,00 <b>Sól [g]</b> 0,90	<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] 1 016,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 43,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 134,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,80 <b>Sól [g]</b> 3,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 267,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 21,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,30 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 509,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 61,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,90 <b>Sól [g]</b> 2,40
	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 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 150 g (1, 4)	Selerowa z kaszą jaglaną 200 ml (5) Sztuka mięsa w sosie musztardowym 100 g (1) Ziemniaki 150 g kapusta czerwona 130 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	sałatka z fasloki 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	poledwica sopocka 50 g ser topiony 33 g (4) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 1 trymesitr	Waga porcji [g]:	440,00	150,00	780,00	190,00	463,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 473,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 86,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 9,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,80 <b>Sól [g]</b> 0,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 130,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 21,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,50 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 741,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 102,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,70 <b>Sól [g]</b> 2,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 267,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 21,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,30 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 456,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 22,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 53,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,70 <b>Sól [g]</b> 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 107,59 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,93 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 19,57 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,25 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,32 <b>Sól [g]</b> 0,18	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 86,87 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,13 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,00 <b>Sól [g]</b> 0,07	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 95,09 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,17 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,86 <b>Sól [g]</b> 0,26	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 140,79 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,47 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,05 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,32 <b>Sól [g]</b> 0,05	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 98,49 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,84 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,45 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,06 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,31 <b>Sól [g]</b> 0,48
Podstawowa 2 trymesitr	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 200 g (1, 4)	Selerowa z kaszą jaglaną 300 ml (5) Sztuka mięsa w sosie musztardowym 130 g (1) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	sałatka z fasloki 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	poledwica sopocka 50 g ser topiony 33 g (4) Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) bukiet jarzyn 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	450,00	200,00	1 010,00	190,00	473,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 500,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 90,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,40 <b>Sól [g]</b> 0,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 173,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,00 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 969,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 39,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 131,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,90 <b>Sól [g]</b> 2,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 267,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 21,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,30 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 482,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 57,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,30 <b>Sól [g]</b> 2,30

2021-06-01 wtorek

		SUMA	
2021-06-01 wtorek	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,70 Białko ogółem [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 354,90 Tłuszcz [g] 94,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Sól [g] 6,70	
	Podstawowa 1 trymesitr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,90 Białko ogółem [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 284,80 Tłuszcz [g] 77,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Sól [g] 5,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 2 trymesitr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,60 Białko ogółem [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 329,50 Tłuszcz [g] 89,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Sól [g] 6,20	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,18 Białko ogółem [g] 2,98 Węglowodany ogółem [g] 20,09 Tłuszcz [g] 2,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,42 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] 95,96 Białko ogółem [g] 3,86 Węglowodany ogółem [g] 13,05 Tłuszcz [g] 3,52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,88 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 140,79 Białko ogółem [g] 2,32 Węglowodany ogółem [g] 11,47 Tłuszcz [g] 10,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,32 Sól [g] 0,05	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,09 Białko ogółem [g] 4,86 Węglowodany ogółem [g] 12,09 Tłuszcz [g] 4,19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,39 Sól [g] 0,49
	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 200 g (1, 4)	Selerowa z kaszą jaglaną 300 ml (5) Sztuka mięsa w sosie musztardowym 150 g (1) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	sałatka z fasloki 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	poledwica sopocka 50 g ser topiony 33 g (4) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 483,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,20 Białko ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 173,70 Białko ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 3,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 016,70 Białko ogółem [g] 43,00 Węglowodany ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 37,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 267,50 Białko ogółem [g] 4,40 Węglowodany ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 509,80 Białko ogółem [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 61,50 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 2,40
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,61 Białko ogółem [g] 3,04 Węglowodany ogółem [g] 20,59 Tłuszcz [g] 2,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,52 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,85 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,71 Białko ogółem [g] 4,17 Węglowodany ogółem [g] 13,06 Tłuszcz [g] 3,68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,95 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 140,79 Białko ogółem [g] 2,32 Węglowodany ogółem [g] 11,47 Tłuszcz [g] 10,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,32 Sól [g] 0,05	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,55 Białko ogółem [g] 4,87 Węglowodany ogółem [g] 12,73 Tłuszcz [g] 4,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,46 Sól [g] 0,50
Łatwostrawna	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4)	Selerowa z kaszą jaglaną 300 ml (5) sztuka mięsa wv sosie potrawkowym 150 g (1, 4) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4) kompot jabłkowy z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g jogurt naturalny 150 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	poledwica sopocka 50 g jajko gotowane 60 g (2) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 520,00	
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 578,60 Białko ogółem [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 862,70 Białko ogółem [g] 43,90 Węglowodany ogółem [g] 136,80 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 3,10	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] 646,50 Białko ogółem [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 62,80 Tłuszcz [g] 30,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 2,10	

2021-06-01 wtorek

2021-06-01 wtorek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
		Składniki	
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 494,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,00 <b>Sól [g]</b> 6,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 626,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,70 <b>Sól [g]</b> 6,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-01 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	filet z drobiu gotowany 70 g buraczek plastry 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,)	Selerowa z kaszą jaglaną 300 ml (5,) Wolowina gotowana VII 80 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2,) papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica sopocka 60 g marchew słupki 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]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 470,00
	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	Selerowa z kaszą jaglaną 300 ml (5,) sztuka mięsa wv sosie potrawkowym 150 g (1, 4,) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot jabłkowy z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica sopocka 50 g jajko gotowane 60 g (2,) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 520,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,43 Białko ogółem [g] 3,19 Węglowodany ogółem [g] 21,40 Tłuszcz [g] 2,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,83 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 14,13 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,76 Białko ogółem [g] 4,26 Węglowodany ogółem [g] 13,28 Tłuszcz [g] 1,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,64 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,07 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 8,38 Tłuszcz [g] 5,79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,66 Sól [g] 0,14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,90 Białko ogółem [g] 6,27 Węglowodany ogółem [g] 13,00 Tłuszcz [g] 5,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,02 Sól [g] 0,40	
	Podstawowa	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4,)	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5,) potrawka z soczewicą i ryżem 300 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) sałata lodowa z papryką 50 g	ser żółty 33 g (4,) szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 493,00	

		SUMA	
2021-06-01 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 112,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,80 <b>Sól [g]</b> 7,40
2021-06-01 wtorek	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 601,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,40 <b>Sól [g]</b> 6,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-06-02 środa	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-06-02 środa	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,30 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 75,50 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 3,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 1 004,20 Białko ogółem [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 197,20 Tłuszcz [g] 13,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 237,60 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 15,30 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 542,20 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 65,60 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 2,90
	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i makiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałata lodowa z papryką 50 g koktajl bananowy 170 g (4)	Pieczarkowa z ziemniakami 200 ml (5), potrawka z soczewicą i ryżem 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	ser żółty 33 g (4), szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13), buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 220,00	Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 40,00	Waga porcji [g]: 473,00
	Postawowa 1 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,50 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 66,90 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 330,10 Białko ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 654,50 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 8,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Sól [g] 1,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 128,40 Białko ogółem [g] 1,60 Węglowodany ogółem [g] 11,70 Tłuszcz [g] 8,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 488,40 Białko ogółem [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 57,10 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,70
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g				
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75,23 Białko ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 10,45 Tłuszcz [g] 2,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,58	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 150,05 Białko ogółem [g] 3,45 Węglowodany ogółem [g] 12,77 Tłuszcz [g] 9,77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,36 Sól [g] 0,09	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,08 Białko ogółem [g] 3,95 Węglowodany ogółem [g] 21,38 Tłuszcz [g] 1,47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 321,00 Białko ogółem [g] 4,00 Węglowodany ogółem [g] 29,25 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,75 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,26 Białko ogółem [g] 5,94 Węglowodany ogółem [g] 12,07 Tłuszcz [g] 3,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Sól [g] 0,57
	Podstawowa 2 trymestr	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i makiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałata lodowa z papryką 50 g koktajl bananowy 170 g (4)	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5), potrawka z soczewicą i ryżem 200 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	ser żółty 33 g (4), szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13), buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 220,00	Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 40,00	Waga porcji [g]: 483,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 508,40 Białko ogółem [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 71,20 Tłuszcz [g] 15,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 330,10 Białko ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 793,70 Białko ogółem [g] 26,30 Węglowodany ogółem [g] 158,40 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 128,40 Białko ogółem [g] 1,60 Węglowodany ogółem [g] 11,70 Tłuszcz [g] 8,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 515,30 Białko ogółem [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,80

2021-06-02 środa	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,20 Białko ogółem [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 378,10 Tłuszcz [g] 79,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Sól [g] 9,20
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,90 Białko ogółem [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 292,10 Tłuszcz [g] 71,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Sól [g] 8,10
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,90 Białko ogółem [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 330,70 Tłuszcz [g] 75,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Sól [g] 8,90
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,90 Białko ogółem [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 330,70 Tłuszcz [g] 75,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Sól [g] 8,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 78,22 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,95 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,32 <b>Sól [g]</b> 0,58	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 150,05 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,45 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,77 <b>Tłuszcz [g]</b> 9,77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,36 <b>Sól [g]</b> 0,09	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 93,38 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,09 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,64 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,27 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,35 <b>Sól [g]</b> 0,24	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 321,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 29,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,75 <b>Sól [g]</b> 0,25	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 106,69 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,94 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,69 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,91 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,26 <b>Sól [g]</b> 0,58
	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	sałata lodowa z papryką 50 g koktajl bananowy 170 g (4)	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5), potrawka z soczewicą i ryżem 250 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	ser żółty 33 g (4), szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13), buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 220,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 40,00	Waga porcji [g]: 493,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 535,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 75,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,20 <b>Sól [g]</b> 3,90	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 330,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,40 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 898,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 177,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,10 <b>Sól [g]</b> 2,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 128,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 8,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,50 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 542,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 65,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,50 <b>Sól [g]</b> 2,90
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 81,11 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,44 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,44 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,39 <b>Sól [g]</b> 0,59	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 150,05 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,45 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,77 <b>Tłuszcz [g]</b> 9,77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,36 <b>Sól [g]</b> 0,09	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 99,88 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,46 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 19,76 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,34 <b>Sól [g]</b> 0,23	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 321,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 29,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,75 <b>Sól [g]</b> 0,25	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 109,98 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,92 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,31 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,02 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,33 <b>Sól [g]</b> 0,59
Łatwostrawna	Składniki	szynka gotowana 60 g marchew blanszowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5), potrawka z soczewicą i ryżem 300 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	twarożek 40 g szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13), buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 510,00	
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 596,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 83,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,70 <b>Sól [g]</b> 2,70	<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] 1 000,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 197,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,30 <b>Sól [g]</b> 2,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 237,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,20 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 519,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,90 <b>Sól [g]</b> 2,00
	Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 510,00	

2021-06-02 środa

2021-06-02 środa	Łatwostrawna	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 574,90</b> <b>Białko ogółem [g] 95,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 389,20</b> <b>Tłuszcz [g] 79,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,80</b> <b>Sól [g] 7,10</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> <b>2 434,90</b> <b>Białko ogółem [g] 94,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,70</b> <b>Tłuszcz [g] 78,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70</b> <b>Sól [g] 9,20</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
				<b>SUMA</b>



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-02 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5,) filet z drobiu gotowany 70 g ryż na sypko VII 100 g (1,) surówka z jarzyn diety 180 g (4, 5,) kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2,) brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) surówka z buraka 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 240,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 470,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 364,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,60 <b>Sól [g]</b> 4,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 327,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 24,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 0,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 679,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 102,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,80 <b>Sól [g]</b> 2,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 327,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,80 <b>Sól [g]</b> 0,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 432,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 55,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,50 <b>Sól [g]</b> 2,40	
	Składniki	szynka gotowana 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml marchew blanszowana 100 g	koktajl bananowy 170 g (4,)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5,) potrawka z soczewicą i ryżem 300 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	twarożek 40 g szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 510,00		
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 583,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 88,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,50 <b>Sól [g]</b> 2,70	<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] 1 000,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 197,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,30 <b>Sól [g]</b> 2,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 190,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,90 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 506,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 26,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 72,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,70 <b>Sól [g]</b> 2,10
2021-06-03 czwartek	Podstawowa	Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z otrębami 70 g	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4,)	sałatka ryżowa I 220 g (2, 4,) Pomidor 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]: 70,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 620,00	

		SUMA	
2021-06-02 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,20 Białko ogółem [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 250,90 Tłuszcz [g] 92,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Sól [g] 9,90
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,10 Białko ogółem [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 398,20 Tłuszcz [g] 68,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Sól [g] 7,20	
2021-06-03 czwartek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-06-03 czwartek	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 591,50 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 61,80 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 143,40 Białko ogółem [g] 12,30 Węglowodany ogółem [g] 11,90 Tłuszcz [g] 6,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 050,60 Białko ogółem [g] 54,60 Węglowodany ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 46,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,00 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 1,80
	Składniki	kielbasa krakowska 50 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z otrębami 70 g	rosół z makaronem 200 ml (5), kurczak duszony 100 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4)	sałatka ryżowa l 180 g (2, 4), Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 1 trymestr		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 560,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 443,80 Białko ogółem [g] 20,30 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 143,40 Białko ogółem [g] 12,30 Węglowodany ogółem [g] 11,90 Tłuszcz [g] 6,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 740,10 Białko ogółem [g] 36,70 Węglowodany ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 29,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 510,90 Białko ogółem [g] 19,90 Węglowodany ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 1,50
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,21 Białko ogółem [g] 4,72 Węglowodany ogółem [g] 11,91 Tłuszcz [g] 4,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,95 Sól [g] 0,47	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 204,86 Białko ogółem [g] 17,57 Węglowodany ogółem [g] 17,00 Tłuszcz [g] 9,43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,29 Sól [g] 0,14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,68 Białko ogółem [g] 4,89 Węglowodany ogółem [g] 11,47 Tłuszcz [g] 3,99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,88 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 499,40 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 75,80 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,80 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,23 Białko ogółem [g] 3,55 Węglowodany ogółem [g] 13,14 Tłuszcz [g] 3,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,14 Sól [g] 0,27
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z otrębami 70 g	rosół z makaronem 250 ml (5), kurczak duszony 120 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4)	sałatka ryżowa l 200 g (2, 4), Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 528,60 Białko ogółem [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 59,80 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 143,40 Białko ogółem [g] 12,30 Węglowodany ogółem [g] 11,90 Tłuszcz [g] 6,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 859,20 Białko ogółem [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 37,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 590,90 Białko ogółem [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 20,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 1,70

2021-06-03 czwartek		SUMA	
Podstawowa 1 trymestr	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 652,20 <b>Białko ogółem [g] 124,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,50</b> <b>Tłuszcz [g] 110,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,10</b> <b>Sól [g] 7,00</b>
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 087,90 <b>Białko ogółem [g] 95,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,60</b> <b>Tłuszcz [g] 81,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,50</b> <b>Sól [g] 5,40</b>
Podstawowa 2 trymestr		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 371,80 <b>Białko ogółem [g] 109,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287,80</b> <b>Tłuszcz [g] 95,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,90</b> <b>Sól [g] 6,50</b>

2021-06-03 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 114,91 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,28 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,24 <b>Sól [g]</b> 0,52	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 204,86 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,57 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 9,43 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,29 <b>Sól [g]</b> 0,14	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 98,76 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,03 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,72 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,26 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,90 <b>Sól [g]</b> 0,25	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 499,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 75,80 <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] 98,48 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,15 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,35 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,28 <b>Sól [g]</b> 0,28
	Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z otrębami 70 g	rosół z makaronem 250 ml (5,) kurczak duszony 100 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4,)	sałatka ryżowa l 220 g (2, 4,) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 620,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 591,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 61,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 28,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,30 <b>Sól [g]</b> 2,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 143,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,70 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 800,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 93,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 33,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,80 <b>Sól [g]</b> 2,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 249,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 37,90 <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] 617,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 87,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,90 <b>Sól [g]</b> 1,80
Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 125,85 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,15 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,96 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,40 <b>Sól [g]</b> 0,51	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 204,86 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,57 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 9,43 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,29 <b>Sól [g]</b> 0,14	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 94,14 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,49 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,98 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,88 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,80 <b>Sól [g]</b> 0,25	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 499,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 75,80 <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] 99,52 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,15 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,42 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,27 <b>Sól [g]</b> 0,29
	Składniki	blok z indyka 60 g cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z otrębami 70 g	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4,)	sałatka ryżowa diety 230 g (2, 4,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 640,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 542,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 60,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,00 <b>Sól [g]</b> 2,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 143,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,70 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 006,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 54,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 111,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,50 <b>Sól [g]</b> 2,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 249,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 37,90 <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] 680,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 89,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,70 <b>Sól [g]</b> 1,40

2021-06-03 czwartek	Łatwostrawna	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 622,90 <b>Białko ogółem [g] 120,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,50</b> <b>Tłuszcz [g] 106,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30</b> <b>Sól [g] 6,50</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 401,80 <b>Białko ogółem [g] 108,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,60</b> <b>Tłuszcz [g] 97,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10</b> <b>Sól [g] 6,50</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
				<b>SUMA</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-03 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	blok z indyka 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	kefir 200 g (4,) pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	filet z drobiu gotowany 70 g ogórek zielony 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]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 411,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 55,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,30 <b>Sól [g]</b> 2,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 295,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,30 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 924,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 54,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 90,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,50 <b>Sól [g]</b> 2,60	<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] 404,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 28,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,00 <b>Sól [g]</b> 1,20	
	Składniki	blok z indyka 70 g cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	twarożek z otrębami 70 g	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4,)	sałatka ryżowa diety 230 g (2, 4,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 500,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 650,00		
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 572,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 69,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,60 <b>Sól [g]</b> 2,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 143,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,70 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 006,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 54,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 111,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,50 <b>Sól [g]</b> 2,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 249,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 37,90 <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] 696,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 98,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 23,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Sól [g]</b> 1,60
2021-06-04 piątek	Podstawowa	Składniki	paszтет z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i makiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Szczawiowa z jajkiem 300 ml (2, 5,) ryba panierowana smażona 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z kiszanej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	szynka gotowana 60 g ser topiony 33 g (4,) rozkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 653,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 393,00	

		SUMA	
2021-06-03 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 313,20 <b>Białko ogółem [g] 119,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249,60</b> <b>Tłuszcz [g] 101,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70</b> <b>Sól [g] 6,80</b>
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 668,10 <b>Białko ogółem [g] 122,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,90</b> <b>Tłuszcz [g] 103,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,30</b> <b>Sól [g] 7,00</b>
2021-06-04 piątek	Podstawowa	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 587,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 76,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,40 <b>Sól [g]</b> 3,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 218,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,60 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 010,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 40,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 136,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,40 <b>Sól [g]</b> 3,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 246,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 20,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,60 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 476,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 55,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,90 <b>Sól [g]</b> 2,90
	Składniki	pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Szczawiowa z jajkiem 200 ml (2, 5,) ryba panierowana smażona 80 g (1, 2,) Ziemniaki 100 g surówka z kiszanej kapusty 130 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	szynka gotowana 40 g ser topiony 33 g (4,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 1 trymestr	Waga porcji [g]: 633,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 710,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 353,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 533,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,20 <b>Sól [g]</b> 3,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 218,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,60 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 724,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 96,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,00 <b>Sól [g]</b> 2,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 246,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 20,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,60 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 403,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 46,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,50 <b>Sól [g]</b> 2,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 84,22 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,48 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,77 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,62 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,45 <b>Sól [g]</b> 0,55	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 109,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,30 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 102,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,65 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,75 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,70 <b>Sól [g]</b> 0,38	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 410,17 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 33,33 <b>Tłuszcz [g]</b> 23,67 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,67 <b>Sól [g]</b> 0,17	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 114,22 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,48 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,29 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,97 <b>Sól [g]</b> 0,65
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Szczawiowa z jajkiem 250 ml (2, 5,) ryba panierowana smażona 100 g (1, 2,) Ziemniaki 150 g surówka z kiszanej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	szynka gotowana 40 g ser topiony 33 g (4,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 653,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 363,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 587,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 76,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,40 <b>Sól [g]</b> 3,70	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 218,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,60 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 915,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 37,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 120,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 34,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,50 <b>Sól [g]</b> 3,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 246,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 20,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,60 <b>Sól [g]</b> 0,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 430,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,00 <b>Sól [g]</b> 2,40

2021-06-04 piątek

		SUMA
2021-06-04 piątek	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,20 Białko ogółem [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 314,20 Tłuszcz [g] 107,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Sól [g] 10,70
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,00 Białko ogółem [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 257,40 Tłuszcz [g] 92,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Sól [g] 8,80
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,50 Białko ogółem [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 293,50 Tłuszcz [g] 103,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,10 Sól [g] 9,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,89 Białko ogółem [g] 2,57 Węglowodany ogółem [g] 11,76 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,59 Sól [g] 0,57	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,20 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 5,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,08 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 3,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,74 Sól [g] 0,39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 410,17 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 33,33 Tłuszcz [g] 23,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,67 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,48 Białko ogółem [g] 4,52 Węglowodany ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 5,23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,03 Sól [g] 0,66
	Składniki	pasztet z drobiu 53 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), Kawa zbożowa z/c i mlekem 200 ml (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	Szczawiowa z jajkiem 250 ml (2, 5), ryba panierowana smażona 100 g (1, 2), Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 150 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	szynka gotowana 40 g ser topiony 33 g (4), rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 653,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 383,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 587,00 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 76,80 Tłuszcz [g] 24,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 949,90 Białko ogółem [g] 38,20 Węglowodany ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 33,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,10 Białko ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 20,00 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,90 Białko ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 59,70 Tłuszcz [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 2,60
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,89 Białko ogółem [g] 2,57 Węglowodany ogółem [g] 11,76 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,59 Sól [g] 0,57	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,20 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 5,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,54 Białko ogółem [g] 4,24 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 3,77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,74 Sól [g] 0,37	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 410,17 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 33,33 Tłuszcz [g] 23,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,67 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 126,34 Białko ogółem [g] 4,54 Węglowodany ogółem [g] 15,59 Tłuszcz [g] 5,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,19 Sól [g] 0,68
Łatwostawna	Składniki	polędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2), Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4), Kawa zbożowa z/c i mlekem 200 ml (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5), ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g sałata lodowa z pomidorem 100 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 80 g (5)	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 420,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,50 Białko ogółem [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 900,90 Białko ogółem [g] 36,90 Węglowodany ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 33,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20 Sól [g] 2,40	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] 510,50 Białko ogółem [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 61,90 Tłuszcz [g] 18,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Sól [g] 2,40

2021-06-04 piątek

2021-06-04 piątek		Podstawowa 2 trymestr		SUMA
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
2021-06-04 piątek		Podstawowa 3 trymestr		
		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 485,30 <b>Białko ogółem [g] 91,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,60</b> <b>Tłuszcz [g] 104,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50</b> <b>Sól [g] 9,90</b>	
2021-06-04 piątek		Łatwostrawna		
		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 461,30 <b>Białko ogółem [g] 102,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,90</b> <b>Tłuszcz [g] 97,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00</b> <b>Sól [g] 7,70</b>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-04 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2), ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (4), herbata b/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5), ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	twarożek 60 g marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	szynka gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (4), herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 390,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 395,70 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 55,20 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 4,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 792,10 Białko ogółem [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 33,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20 Sól [g] 3,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,60 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 22,60 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 395,70 Białko ogółem [g] 18,70 Węglowodany ogółem [g] 55,60 Tłuszcz [g] 13,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 2,70
	Dieta dla położnic	Składniki	połędwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2), Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4), Kawa zbożowa z/c i makiem 200 ml (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (5), ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g sałata lodowa z pomidorem 100 g kiszki z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 80 g (5)	szynka gotowana 60 g twarożek 50 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 430,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 602,70 Białko ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 933,30 Białko ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 126,10 Tłuszcz [g] 33,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,60 Sól [g] 2,70	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] 509,90 Białko ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 67,50 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 2,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,35 Białko ogółem [g] 4,20 Węglowodany ogółem [g] 12,67 Tłuszcz [g] 2,38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,38 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,20 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 5,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,24 Białko ogółem [g] 3,99 Węglowodany ogółem [g] 13,27 Tłuszcz [g] 3,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,59 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [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] 118,58 Białko ogółem [g] 6,19 Węglowodany ogółem [g] 15,70 Tłuszcz [g] 3,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,12 Sól [g] 0,56		
2021-06-05 sobota	Podstawowa	Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g (4)	Ryżowa 300 ml (5) gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 180 g (2, 4), kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2), ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 445,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 500,00	

		SUMA	
2021-06-04 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 066,50 <b>Białko ogółem [g] 96,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 253,30</b> <b>Tłuszcz [g] 84,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10</b> <b>Sól [g] 11,70</b>
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 479,30 <b>Białko ogółem [g] 104,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,80</b> <b>Tłuszcz [g] 92,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00</b> <b>Sól [g] 8,00</b>	
2021-06-05 sobota	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-06-05 sobota	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,20 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 238,80 Białko ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 931,70 Białko ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 36,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 588,60 Białko ogółem [g] 30,30 Węglowodany ogółem [g] 56,70 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 2,30
	Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 200 g (4,)	Ryżowa 200 ml (5), gulasz wieprzowy 150 g kasza gryczana 100 g surówka z porów 130 g (2, 4), kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2), ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 425,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 780,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 480,00
	Postawowa 1 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 427,30 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 74,40 Tłuszcz [g] 9,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 159,20 Białko ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 24,90 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 710,70 Białko ogółem [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 27,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 1,70	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] 534,80 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 48,10 Tłuszcz [g] 26,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 2,10
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,60 Białko ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 12,45 Tłuszcz [g] 1,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,12 Białko ogółem [g] 3,63 Węglowodany ogółem [g] 12,23 Tłuszcz [g] 3,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,22	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] 111,42 Białko ogółem [g] 6,08 Węglowodany ogółem [g] 10,02 Tłuszcz [g] 5,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,21 Sól [g] 0,44
	Postawowa 2 trymestr	miód 25 g (7), twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 g (4,)	Ryżowa 250 ml (5), gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 150 g (2, 4), kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2), ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 435,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 490,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 454,30 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 78,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 199,00 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 4,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 875,90 Białko ogółem [g] 36,70 Węglowodany ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 34,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,70 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 561,70 Białko ogółem [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 52,40 Tłuszcz [g] 27,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Sól [g] 2,20

2021-06-05 sobota	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,70 Białko ogółem [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 324,40 Tłuszcz [g] 96,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,20 Sól [g] 8,10	
		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,40 Białko ogółem [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 268,90 Tłuszcz [g] 80,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,30 Sól [g] 6,50	
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,30 Białko ogółem [g] 94,10 Węglowodany ogółem [g] 301,50 Tłuszcz [g] 91,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Sól [g] 7,30	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji		
		Wartość odżywcza w porcji		



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,44 Białko ogółem [g] 3,08 Węglowodany ogółem [g] 18,09 Tłuszcz [g] 2,48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,45 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 12,44 Tłuszcz [g] 1,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,04 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,18 Białko ogółem [g] 3,95 Węglowodany ogółem [g] 12,17 Tłuszcz [g] 3,68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 71,29 Białko ogółem [g] 1,59 Węglowodany ogółem [g] 7,68 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,63 Białko ogółem [g] 6,08 Węglowodany ogółem [g] 10,69 Tłuszcz [g] 5,51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,29 Sól [g] 0,45
	Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 g (4)	Ryżowa 300 ml (5), gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 180 g (2, 4), kompot z/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	kielbasa krakowska 40 g jajko gotowane 60 g (2), ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr		Waga porcji [g]: 435,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 490,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 454,30 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 78,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 199,00 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 4,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 931,70 Białko ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 36,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 561,70 Białko ogółem [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 52,40 Tłuszcz [g] 27,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Sól [g] 2,20
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,44 Białko ogółem [g] 3,08 Węglowodany ogółem [g] 18,09 Tłuszcz [g] 2,48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,45 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 12,44 Tłuszcz [g] 1,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,04 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,25 Białko ogółem [g] 3,75 Węglowodany ogółem [g] 12,02 Tłuszcz [g] 3,62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,33 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 71,29 Białko ogółem [g] 1,59 Węglowodany ogółem [g] 7,68 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,63 Białko ogółem [g] 6,08 Węglowodany ogółem [g] 10,69 Tłuszcz [g] 5,51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,29 Sól [g] 0,45
Łatwostrawna	Składniki	miód 25 g (7), twarożek 40 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g (4)	Ryżowa 300 ml (5), potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4), kasza jęczmienna 150 g (1), buraczki z jogurtem 180 g (4), kompot z/c 200 ml	marchew blanszowana 100 g kefir 200 g (4), pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	kielbasa dębicka 40 g jajko gotowane 60 g (2), jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 445,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 110,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 503,40 Białko ogółem [g] 14,90 Węglowodany ogółem [g] 80,00 Tłuszcz [g] 14,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 238,80 Białko ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 917,50 Białko ogółem [g] 38,30 Węglowodany ogółem [g] 133,90 Tłuszcz [g] 29,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 261,40 Białko ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 29,80 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 634,10 Białko ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 60,00 Tłuszcz [g] 32,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,00 Sól [g] 2,40

2021-06-05 sobota

2021-06-05 sobota		Podstawowa 2 trymestr		SUMA
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 389,10 <b>Białko ogółem [g] 95,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,70</b> <b>Tłuszcz [g] 93,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,50</b> <b>Sól [g] 7,70</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Łatwostrawna		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 555,20 <b>Białko ogółem [g] 102,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,00</b> <b>Tłuszcz [g] 94,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,80</b> <b>Sól [g] 7,50</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-06-05 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Wołowina gotowana VII 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	twarożek 40 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Ryżowa VII 300 ml (1, 5), szynka gotowana VII 70 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 180 g (2, 4,) kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2,) brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	kielbasa dębicka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata z/c 250 ml
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 445,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 56,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,50 <b>Sól [g]</b> 1,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 242,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 10,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,00 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 728,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 36,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 98,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,70 <b>Sól [g]</b> 2,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 327,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,80 <b>Sól [g]</b> 0,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 465,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 64,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,60 <b>Sól [g]</b> 2,80	
	Składniki	miód 25 g (7,) twarożek 40 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g (4,)	Ryżowa 300 ml (5), potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,) kasza jęczmienna 150 g (1,) buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	marchew blanszowana 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	kielbasa dębicka 50 g jajko gotowane 60 g (2,) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
Dieta dla położnic	Waga porcji [g]: 445,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1110,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 492,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 14,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 84,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,90 <b>Sól [g]</b> 1,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 238,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 10,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 37,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,10 <b>Sól [g]</b> 1,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 917,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 133,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,00 <b>Sól [g]</b> 2,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 261,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 29,80 <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] 642,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 64,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 30,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,50 <b>Sól [g]</b> 2,70	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 110,56 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,21 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,97 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,55 <b>Sól [g]</b> 0,22	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 79,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,53 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,43 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,93 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,03 <b>Sól [g]</b> 0,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 82,66 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,45 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,06 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,64 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,63 <b>Sól [g]</b> 0,23	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 76,88 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,76 <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] 125,96 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,02 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,71 <b>Tłuszcz [g]</b> 5,94 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,25 <b>Sól [g]</b> 0,53	
2021-06-06 niedziela	Podstawowa	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	koperkowa z zacierką 300 ml (5), kotlet drobiowy 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5,) kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) ser żółty 33 g (4,) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 475,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 493,00	

		SUMA	
2021-06-05 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 210,00 <b>Białko ogółem [g] 112,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 251,90</b> <b>Tłuszcz [g] 93,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,60</b> <b>Sól [g] 7,30</b>
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 552,10 <b>Białko ogółem [g] 103,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,20</b> <b>Tłuszcz [g] 89,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,40</b> <b>Sól [g] 7,90</b>
2021-06-06 niedziela	Podstawowa	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-06-06 niedziela	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,40 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 70,10 Tłuszcz [g] 19,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,40 Białko ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 12,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 980,30 Białko ogółem [g] 42,30 Węglowodany ogółem [g] 150,00 Tłuszcz [g] 27,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 525,00 Białko ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 59,80 Tłuszcz [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 2,90
	Składniki	poledwica sopocka 50 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	koperkowa z zacierką 200 ml (5) kotlet drobiowy 80 g (1, 2) Ziemniaki 150 g surówka z selera 130 g (4, 5) kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7)	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2) ser żółty 33 g (4) papryka zielona 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]: 340,00	Waga porcji [g]: 760,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 463,00
	Postawowa 1 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 437,40 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 60,10 Tłuszcz [g] 14,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 1,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,40 Białko ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 12,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 767,80 Białko ogółem [g] 32,80 Węglowodany ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,90 Sól [g] 2,00	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] 462,00 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 51,30 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 2,50
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g				
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,41 Białko ogółem [g] 4,59 Węglowodany ogółem [g] 13,66 Tłuszcz [g] 3,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,34 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,06 Białko ogółem [g] 3,29 Węglowodany ogółem [g] 8,41 Tłuszcz [g] 3,79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,35 Sól [g] 0,09	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,03 Białko ogółem [g] 4,32 Węglowodany ogółem [g] 15,49 Tłuszcz [g] 2,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,51 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,78 Białko ogółem [g] 5,83 Węglowodany ogółem [g] 11,08 Tłuszcz [g] 3,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,22 Sól [g] 0,54
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 476,80 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 64,50 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 265,40 Białko ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 12,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 932,10 Białko ogółem [g] 40,70 Węglowodany ogółem [g] 140,20 Tłuszcz [g] 26,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 498,10 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 55,50 Tłuszcz [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,80
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 483,00
	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g (4) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	koperkowa z zacierką 250 ml (5) kotlet drobiowy 100 g (1, 2) Ziemniaki 200 g surówka z selera 130 g (4, 5) kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7)	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2) ser żółty 33 g (4) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml

2021-06-06 niedziela	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,50 Białko ogółem [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 359,70 Tłuszcz [g] 80,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Sól [g] 8,00
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,00 Białko ogółem [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 308,90 Tłuszcz [g] 67,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,20 Sól [g] 6,40
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,80 Białko ogółem [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 340,00 Tłuszcz [g] 75,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,30 Sól [g] 7,40
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,80 Białko ogółem [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 340,00 Tłuszcz [g] 75,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,30 Sól [g] 7,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 103,65 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,98 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,02 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,46 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,43 <b>Sól [g]</b> 0,41	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 78,06 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,29 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,41 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,35 <b>Sól [g]</b> 0,09	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 105,92 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,63 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,93 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,02 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,53 <b>Sól [g]</b> 0,27	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 104,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,55 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,05 <b>Sól [g]</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 103,13 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,49 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,93 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,26 <b>Sól [g]</b> 0,58
	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	bukiet jarzyn 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	koperkowa z zacierką 300 ml (5,) kotlet drobiowy 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5,) kompot z/c 200 ml	jablko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) ser żółty 33 g (4,) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 493,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 503,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 23,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,20 <b>Sól [g]</b> 2,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 265,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 12,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 980,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 42,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 150,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 27,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,10 <b>Sól [g]</b> 2,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 208,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,10 <b>Sól [g]</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 525,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 59,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,50 <b>Sól [g]</b> 2,90
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 107,17 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,98 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,64 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,53 <b>Sól [g]</b> 0,43	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 78,06 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,29 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 8,41 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,35 <b>Sól [g]</b> 0,09	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 100,03 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,31 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,81 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,52 <b>Sól [g]</b> 0,29	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 104,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,55 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,05 <b>Sól [g]</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 106,49 <b>Białko ogółem [g]</b> 6,11 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,13 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,04 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,33 <b>Sól [g]</b> 0,59
Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	koperkowa z zacierką 350 ml (5,) filet z drobiu gotowany 80 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	jablko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	poledwica drobiowa 60 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	
Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 616,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 75,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,90 <b>Sól [g]</b> 2,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 259,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 740,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 40,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 113,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,60 <b>Sól [g]</b> 2,60	<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] 518,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 28,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,60 <b>Sól [g]</b> 2,10

2021-06-06 niedziela

2021-06-06 niedziela

		SUMA
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 342,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,20 <b>Sól [g]</b> 7,10
	Składniki	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 482,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,90 <b>Sól [g]</b> 8,00
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	kefir 200 g (4,) surówka z jarzyn I 150 g (2, 4, 5,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	koperkowa z zacierką 350 ml (5,) filet z drobiu gotowany 70 g Ziemniaki 200 g surówka z selera 180 g (4, 5,) kompot b/c 250 ml	twarożek 60 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica drobiowa 70 g (6, 13, SO2,) papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	
		Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 1 050,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 530,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 65,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,60 <b>Sól [g]</b> 2,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 342,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 11,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 38,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Sól [g]</b> 0,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 612,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 35,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 105,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 9,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,10 <b>Sól [g]</b> 2,80	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 226,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 13,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,30 <b>Sól [g]</b> 0,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 389,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 55,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,00 <b>Sól [g]</b> 2,30	
	Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	koperkowa z zacierką 350 ml (5,) filet z drobiu gotowany 90 g Ziemniaki 250 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	poledwica drobiowa 70 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]: 505,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 070,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 530,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 628,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 75,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,10 <b>Sól [g]</b> 2,20	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 259,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 9,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 811,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 44,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 125,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,90 <b>Sól [g]</b> 2,70	<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] 527,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,60 <b>Sól [g]</b> 2,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 124,46 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,78 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,91 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,91 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,20 <b>Sól [g]</b> 0,44	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 76,38 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 7,44 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,06 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,35 <b>Sól [g]</b> 0,09	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 75,82 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,19 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,68 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,55 <b>Sól [g]</b> 0,25	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 104,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,55 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 25,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,05 <b>Sól [g]</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 99,51 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,04 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,00 <b>Sól [g]</b> 0,43		

2021-06-06 niedziela

		SUMA
2021-06-06 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,20 Białko ogółem [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 283,30 Tłuszcz [g] 70,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Sól [g] 8,20
		Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,30 Białko ogółem [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 340,60 Tłuszcz [g] 75,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Sól [g] 7,50