

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Podstawowa	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml makaron z seremi masłem, mus truskawkowy 250 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	pasta rybna 120 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 520,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 570,50 Białko ogółem [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	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] 974,80 Białko ogółem [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 158,20 Tłuszcz [g] 25,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 556,40 Białko ogółem [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 61,40 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 1,90	
2021-09-27 poniedziałek	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami 200 ml makaron z seremi masłem, mus truskawkowy 150 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	pasta rybna 120 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 630,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 550,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 500,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 516,70 Białko ogółem [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 70,60 Tłuszcz [g] 17,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 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] 645,40 Białko ogółem [g] 22,50 Węglowodany ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 1,50	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 502,60 Białko ogółem [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 52,80 Tłuszcz [g] 22,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 1,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 82,02 Białko ogółem [g] 3,43 Węglowodany ogółem [g] 11,21 Tłuszcz [g] 2,81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,49 Sól [g] 0,38	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] 117,35 Białko ogółem [g] 4,09 Węglowodany ogółem [g] 19,85 Tłuszcz [g] 2,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,29 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 100,52 Białko ogółem [g] 5,00 Węglowodany ogółem [g] 10,56 Tłuszcz [g] 4,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,74 Sól [g] 0,36	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami 200 ml makaron z seremi masłem, mus truskawkowy 250 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	pasta rybna 120 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 510,00	

		SUMA	
2021-09-27 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,90 Białko ogółem [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 334,80 Tłuszcz [g] 94,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,90 Sól [g] 7,40
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,90 Białko ogółem [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 268,60 Tłuszcz [g] 81,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,20 Sól [g] 6,40
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,60 Białko ogółem [g] 22,10 Węglowodany ogółem [g] 74,90 Tłuszcz [g] 18,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 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] 892,40 Białko ogółem [g] 33,00 Węglowodany ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 1,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 529,50 Białko ogółem [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 57,10 Tłuszcz [g] 23,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 1,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,94 Białko ogółem [g] 3,45 Węglowodany ogółem [g] 11,70 Tłuszcz [g] 2,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,55 Sól [g] 0,39	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] 137,29 Białko ogółem [g] 5,08 Węglowodany ogółem [g] 22,02 Tłuszcz [g] 3,68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,63 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,82 Białko ogółem [g] 5,00 Węglowodany ogółem [g] 11,20 Tłuszcz [g] 4,61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,82 Sól [g] 0,37
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	pasta rybna 120 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	650,00	200,00	750,00	70,00	520,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 570,50 Białko ogółem [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 79,20 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	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] 917,50 Białko ogółem [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 157,90 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 556,40 Białko ogółem [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 61,40 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 1,90
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,77 Białko ogółem [g] 3,48 Węglowodany ogółem [g] 12,18 Tłuszcz [g] 3,02 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,40	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] 122,33 Białko ogółem [g] 4,43 Węglowodany ogółem [g] 21,05 Tłuszcz [g] 2,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,11 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,00 Białko ogółem [g] 5,02 Węglowodany ogółem [g] 11,81 Tłuszcz [g] 4,71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,37	
Łatwostrawna	Składniki	Kielbasa z drobiu 55 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata b/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	pasta z ryby i jarzyn 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml

2021-09-27 poniedziałek

		SUMA	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
2021-09-27 poniedziałek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,70 Białko ogółem [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 311,10 Tłuszcz [g] 91,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,80 Sól [g] 6,60	
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,60 Białko ogółem [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 334,50 Tłuszcz [g] 89,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,70 Sól [g] 7,10	
	Łatwostrawna	Składniki	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 665,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 510,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 546,80 Białko ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 67,80 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 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] 914,90 Białko ogółem [g] 30,90 Węglowodany ogółem [g] 160,80 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 518,40 Białko ogółem [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 60,70 Tłuszcz [g] 20,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 1,20
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleciną 60 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml filet z indyka gotowany 80 g makaron ciemny 100 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 200 ml	kefir 200 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	ryba gotowana 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 383,10 Białko ogółem [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 53,00 Tłuszcz [g] 12,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 221,90 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 11,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 791,00 Białko ogółem [g] 39,10 Węglowodany ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 27,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,60 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 259,70 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 473,70 Białko ogółem [g] 24,00 Węglowodany ogółem [g] 53,40 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 1,30	
Dieta dla położnic	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml makaron z serem i masłem, mus jabłkowy 300 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	pasta z ryby i jarzyn 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 520,00
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 609,60 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 17,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,60	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] 914,90 Białko ogółem [g] 30,90 Węglowodany ogółem [g] 160,80 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 533,80 Białko ogółem [g] 25,90 Węglowodany ogółem [g] 69,90 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 1,30	

2021-09-27 poniedziałek

2021-09-27 poniedziałek	Łatwostrawna	SUMA	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,30 Białko ogółem [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 325,30 Tłuszcz [g] 84,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Sól [g] 6,40
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,40 Białko ogółem [g] 106,60 Węglowodany ogółem [g] 252,80 Tłuszcz [g] 85,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Sól [g] 6,50
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,50 Białko ogółem [g] 104,50 Węglowodany ogółem [g] 354,10 Tłuszcz [g] 80,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Sól [g] 6,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-09-27 poniedziałek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 89,65 Białko ogółem [g] 4,06 Węglowodany ogółem [g] 12,85 Tłuszcz [g] 2,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,44 Sól [g] 0,38	Wartość energetyczna[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] 114,36 Białko ogółem [g] 3,86 Węglowodany ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 2,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,97 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] 102,65 Białko ogółem [g] 4,98 Węglowodany ogółem [g] 13,44 Tłuszcz [g] 3,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,25
	Podstawowa	Składniki dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	Krem z brokuła z dynią 300 ml fiet z indyka duszony I 140 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
2021-09-28 wtorek	Podstawowa	Waga porcji [g]: 470,00 Wartość energetyczna[kcal] 477,90 Białko ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 82,00 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 1,00	Waga porcji [g]: 200,00 Wartość energetyczna[kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Waga porcji [g]: 1 020,00 Wartość energetyczna[kcal] 981,20 Białko ogółem [g] 39,30 Węglowodany ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 41,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,30	Waga porcji [g]: 190,00 Wartość energetyczna[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	Waga porcji [g]: 410,00 Wartość energetyczna[kcal] 503,70 Białko ogółem [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,10
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 150 g	Krem z brokuła z dynią 200 ml fiet z indyka duszony I 100 g Ziemniaki 150 g kapusta czerwona 130 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00 Wartość energetyczna[kcal] 424,10 Białko ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 73,40 Tłuszcz [g] 9,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 0,80	Waga porcji [g]: 150,00 Wartość energetyczna[kcal] 174,90 Białko ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 4,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,20	Waga porcji [g]: 780,00 Wartość energetyczna[kcal] 731,40 Białko ogółem [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 29,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20 Sól [g] 1,50	Waga porcji [g]: 140,00 Wartość energetyczna[kcal] 221,10 Białko ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 18,50 Tłuszcz [g] 15,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 0,10	Waga porcji [g]: 390,00 Wartość energetyczna[kcal] 449,90 Białko ogółem [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 46,50 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 2,00

2021-09-27 poniedziałek		2021-09-28 wtorek		2021-09-29 środa		2021-09-30 czwartek		2021-10-01 piątek		2021-10-02 sobota		2021-10-03 niedziela			
Dieta dla położnic		Podstawowa		Podstawowa		Podstawowa		Podstawowa		Podstawowa		Podstawowa			
Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji			
		Składniki		Składniki		Składniki		Składniki		Składniki		Składniki			
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,50 Białko ogółem [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 319,80 Tłuszcz [g] 97,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Sól [g] 5,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,40 Białko ogółem [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 263,00 Tłuszcz [g] 77,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,50 Sól [g] 4,60											
SUMA															

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 94,24 Białko ogółem [g] 2,87 Węglowodany ogółem [g] 16,31 Tłuszcz [g] 2,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,93 Węglowodany ogółem [g] 18,33 Tłuszcz [g] 2,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 93,77 Białko ogółem [g] 3,59 Węglowodany ogółem [g] 12,45 Tłuszcz [g] 3,76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,67 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 157,93 Białko ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 13,21 Tłuszcz [g] 11,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,29 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 115,36 Białko ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 11,92 Tłuszcz [g] 4,64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,97 Sól [g] 0,51
	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 150 g	Krem z brokuła z dynią 250 ml fiet z indyka duszony l 120 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 130 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 2 trymestr	Waga porcji [g]:	460,00	150,00	950,00	170,00	400,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 451,00 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 77,70 Tłuszcz [g] 10,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 174,90 Białko ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 4,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 913,90 Białko ogółem [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 37,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 249,00 Białko ogółem [g] 4,00 Węglowodany ogółem [g] 20,50 Tłuszcz [g] 17,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 476,80 Białko ogółem [g] 28,20 Węglowodany ogółem [g] 50,80 Tłuszcz [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 98,04 Białko ogółem [g] 2,91 Węglowodany ogółem [g] 16,89 Tłuszcz [g] 2,37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,93 Węglowodany ogółem [g] 18,33 Tłuszcz [g] 2,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 96,20 Białko ogółem [g] 3,65 Węglowodany ogółem [g] 12,49 Tłuszcz [g] 3,99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,69 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 146,47 Białko ogółem [g] 2,35 Węglowodany ogółem [g] 12,06 Tłuszcz [g] 10,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,65 Sól [g] 0,06	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 119,20 Białko ogółem [g] 7,05 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 4,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,08 Sól [g] 0,50
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 150 g	Krem z brokuła z dynią 250 ml fiet z indyka duszony l 140 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	470,00	150,00	970,00	190,00	410,00

2021-09-28 wtorek

2021-09-28 wtorek		Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
			Składniki	
2021-09-28 wtorek		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,60 Białko ogółem [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 295,20 Tłuszcz [g] 89,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,30 Sól [g] 5,10
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-09-28 wtorek		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 477,90 Białko ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 82,00 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 174,90 Białko ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 4,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 943,70 Białko ogółem [g] 37,70 Węglowodany ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 39,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 2,00	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] 503,70 Białko ogółem [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,10	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,68 Białko ogółem [g] 2,98 Węglowodany ogółem [g] 17,45 Tłuszcz [g] 2,51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,47 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,93 Węglowodany ogółem [g] 18,33 Tłuszcz [g] 2,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,29 Białko ogółem [g] 3,89 Węglowodany ogółem [g] 12,29 Tłuszcz [g] 4,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,71 Sól [g] 0,21	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] 122,85 Białko ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 13,44 Tłuszcz [g] 4,88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,17 Sól [g] 0,51	
2021-09-28 wtorek	Łatwostrawna	Składniki	płatki owsiane 200 g	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml filet z indyka gotowany 70 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	marchew talarki 100 g sezam 10 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	polędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]:	480,00	200,00	1 000,00	150,00	520,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 529,30 Białko ogółem [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799,00 Białko ogółem [g] 39,60 Węglowodany ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,60 Białko ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 21,50 Tłuszcz [g] 15,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 630,00 Białko ogółem [g] 32,60 Węglowodany ogółem [g] 62,40 Tłuszcz [g] 29,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Sól [g] 2,20
Łatwostrawna z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów	Składniki	buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml filet z indyka gotowany 70 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml filet z indyka gotowany 70 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g papryka zielona 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	polędwica drobiowa 50 g rzodkiewka, szczypierek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	
	Waga porcji [g]:	480,00	340,00	1 000,00	200,00	360,00	

2021-09-28 wtorek		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,70 Białko ogółem [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 305,60 Tłuszcz [g] 95,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,90 Sól [g] 5,40
Łatwostrawna		Łatwostrawna	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,10 Białko ogółem [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 339,90 Tłuszcz [g] 80,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,10 Sól [g] 6,20
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-09-28 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 446,90 Białko ogółem [g] 31,70 Węglowodany ogółem [g] 61,20 Tłuszcz [g] 10,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 761,60 Białko ogółem [g] 37,70 Węglowodany ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 300,40 Białko ogółem [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 18,90 Tłuszcz [g] 18,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 345,80 Białko ogółem [g] 17,20 Węglowodany ogółem [g] 50,10 Tłuszcz [g] 10,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 1,90	
	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml filet z indyka gotowany 70 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	marchew talarki 100 g sezam 10 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 530,00	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 544,70 Białko ogółem [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 13,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799,00 Białko ogółem [g] 39,60 Węglowodany ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,60 Białko ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 21,50 Tłuszcz [g] 15,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 645,40 Białko ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 27,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,30
2021-09-29 środa	Podstawowa	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,16 Białko ogółem [g] 3,18 Węglowodany ogółem [g] 18,84 Tłuszcz [g] 2,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,63 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,90 Białko ogółem [g] 3,96 Węglowodany ogółem [g] 13,63 Tłuszcz [g] 1,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,67 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 155,73 Białko ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 14,33 Tłuszcz [g] 10,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,77 Białko ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 13,51 Tłuszcz [g] 5,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,96 Sól [g] 0,43
	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Babka cytrynowa 50 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml bigos z młodej kapusty 300 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	szynka z indyka 60 g ser żółty 33 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 463,00	

2021-09-28 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,10 Białko ogółem [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 263,00 Tłuszcz [g] 79,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,30 Sól [g] 7,10
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,90 Białko ogółem [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 358,40 Tłuszcz [g] 76,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90 Sól [g] 6,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-09-29 środa	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-09-29 środa	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[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] 178,60 Białko ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 21,10 Tłuszcz [g] 8,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 962,30 Białko ogółem [g] 41,90 Węglowodany ogółem [g] 132,50 Tłuszcz [g] 33,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[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] 650,60 Białko ogółem [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 65,50 Tłuszcz [g] 31,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,40 Sól [g] 2,90	
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Babka cytrynowa 50 g	Pieczarkowa z ziemniakami 200 ml bigos z młodej kapusty 200 g Ziemniaki 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 40 g	szynka z indyka 60 g ser żółty 33 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 40,00	Waga porcji [g]: 423,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[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] 178,60 Białko ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 21,10 Tłuszcz [g] 8,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 695,70 Białko ogółem [g] 28,50 Węglowodany ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 22,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] 164,10 Białko ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 13,40 Tłuszcz [g] 9,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 543,00 Białko ogółem [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 48,40 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,10 Sól [g] 2,50
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[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] 357,20 Białko ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 42,20 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 92,76 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 13,48 Tłuszcz [g] 3,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,76 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] 410,25 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 23,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] 128,37 Białko ogółem [g] 6,43 Węglowodany ogółem [g] 11,44 Tłuszcz [g] 6,62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,62 Sól [g] 0,59
		Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Babka cytrynowa 50 g	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml bigos z młodej kapusty 200 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	szynka z indyka 60 g ser żółty 33 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 433,00	

		SUMA	
2021-09-29 środa	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,90 Białko ogółem [g] 113,90 Węglowodany ogółem [g] 314,60 Tłuszcz [g] 104,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80 Sól [g] 10,30
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,90 Białko ogółem [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 250,90 Tłuszcz [g] 82,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,10 Sól [g] 8,60
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Składniki			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 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] 785,10 Białko ogółem [g] 30,70 Węglowodany ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 2,60	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] 569,90 Białko ogółem [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 29,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 2,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,22 Białko ogółem [g] 3,74 Węglowodany ogółem [g] 10,95 Tłuszcz [g] 2,34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,58	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 92,36 Białko ogółem [g] 3,61 Węglowodany ogółem [g] 13,94 Tłuszcz [g] 2,88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,74 Sól [g] 0,31	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] 131,62 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 12,15 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,68 Sól [g] 0,60
2021-09-29 środa	Składniki	ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i młkiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Babka cytrynowa 50 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml bigos z młodej kapusty 200 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	szynka z indyka 60 g ser żółty 33 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	660,00	50,00	900,00	60,00	443,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,30 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 75,50 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 3,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 178,60 Białko ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 21,10 Tłuszcz [g] 8,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 817,20 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 2,90	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] 596,80 Białko ogółem [g] 28,20 Węglowodany ogółem [g] 56,90 Tłuszcz [g] 29,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 2,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 81,11 Białko ogółem [g] 3,76 Węglowodany ogółem [g] 11,44 Tłuszcz [g] 2,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,39 Sól [g] 0,59	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 357,20 Białko ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 42,20 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90,80 Białko ogółem [g] 3,51 Węglowodany ogółem [g] 13,83 Tłuszcz [g] 2,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,74 Sól [g] 0,32	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] 134,72 Białko ogółem [g] 6,37 Węglowodany ogółem [g] 12,84 Tłuszcz [g] 6,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,75 Sól [g] 0,61	
Łatwostrawna	Składniki	szynka gotowana 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i młkiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	Babka cytrynowa 50 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml potrawka wołowa z cukinią diety 200 g Ziemniaki 200 g marchew duszona 180 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 80 g	szynka z indyka 60 g twaróg 40 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml

2021-09-29 środa		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,20 Białko ogółem [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 300,20 Tłuszcz [g] 91,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,50 Sól [g] 9,20
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-09-29 środa		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,00 Białko ogółem [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 298,00 Tłuszcz [g] 93,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Sól [g] 9,70
2021-09-29 środa		Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 460,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 582,30 Białko ogółem [g] 24,40 Węglowodany ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70 Sól [g] 2,50	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] 943,60 Białko ogółem [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 133,00 Tłuszcz [g] 34,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 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] 526,20 Białko ogółem [g] 26,20 Węglowodany ogółem [g] 58,90 Tłuszcz [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 1,90
	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g sałata lodowa z papryką 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Wołowina gotowana VII 70 g Ziemniaki 200 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot b/c 250 ml	twarożek 40 g brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szynka z indyka 70 g sałata lodowa z papryką 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 240,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 430,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 364,10 Białko ogółem [g] 17,00 Węglowodany ogółem [g] 51,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 4,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 327,60 Białko ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 669,20 Białko ogółem [g] 35,40 Węglowodany ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 14,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 240,20 Białko ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 17,90 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 460,00 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 2,10
	Składniki	szynka gotowana 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml Pomidor 100 g	Babka cytrynowa 50 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml potrawka wołowa z cukinią diety 200 g Ziemniaki 200 g marchew duszona 180 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	szynka z indyka 60 g twarożek 40 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 460,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 569,70 Białko ogółem [g] 23,80 Węglowodany ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 16,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 178,60 Białko ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 21,10 Tłuszcz [g] 8,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 943,60 Białko ogółem [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 133,00 Tłuszcz [g] 34,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 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] 513,60 Białko ogółem [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 63,70 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 1,90
	Składniki	szynka gotowana 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml Pomidor 100 g	Babka cytrynowa 50 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml potrawka wołowa z cukinią diety 200 g Ziemniaki 200 g marchew duszona 180 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta warzywną 80 g	szynka z indyka 60 g twarożek 40 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml

2021-09-29 środa

		SUMA
2021-09-29 środa	Łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,80 Białko ogółem [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 326,20 Tłuszcz [g] 99,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Sól [g] 7,40
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Składniki Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,10 Białko ogółem [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 256,20 Tłuszcz [g] 83,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Sól [g] 9,40
Dieta dla położnic	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,50 Białko ogółem [g] 95,50 Węglowodany ogółem [g] 319,00 Tłuszcz [g] 92,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,00 Sól [g] 7,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-09-29 środa	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 85,03 Białko ogółem [g] 3,55 Węglowodany ogółem [g] 12,51 Tłuszcz [g] 2,48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,42 Sól [g] 0,37	Wartość energetyczna[kcal] 357,20 Białko ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 42,20 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 87,37 Białko ogółem [g] 3,35 Węglowodany ogółem [g] 12,31 Tłuszcz [g] 3,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,73 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[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] 111,65 Białko ogółem [g] 5,54 Węglowodany ogółem [g] 13,85 Tłuszcz [g] 4,02 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,41
		Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml kotlet mielony 130 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	polędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
2021-09-30 czwartek	Podstawowa	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 591,50 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 61,80 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] 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] 951,30 Białko ogółem [g] 37,80 Węglowodany ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 34,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[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] 515,60 Białko ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 20,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,10
2021-09-30 czwartek	Postawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 200 ml kotlet mielony 100 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	polędwica drobiowa 50 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml jajko gotowane 60 g
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 490,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 501,70 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 55,50 Tłuszcz [g] 22,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] 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] 706,20 Białko ogółem [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[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] 461,80 Białko ogółem [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 18,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,00

2021-09-29 środa		SUMA	
2021-09-30 czwartek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
2021-09-30 czwartek	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,20 Białko ogółem [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 326,70 Tłuszcz [g] 98,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,70 Sól [g] 8,10
		Składniki	
2021-09-30 czwartek	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,50 Białko ogółem [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 281,30 Tłuszcz [g] 79,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Sól [g] 7,10
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-09-30 czwartek	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 111,49 Białko ogółem [g] 5,27 Węglowodany ogółem [g] 12,33 Tłuszcz [g] 4,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,18 Sól [g] 0,51	Wartość energetyczna[kcal] 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] 94,16 Białko ogółem [g] 3,75 Węglowodany ogółem [g] 13,23 Tłuszcz [g] 3,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,04 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[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] 94,24 Białko ogółem [g] 5,71 Węglowodany ogółem [g] 10,06 Tłuszcz [g] 3,71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,59 Sól [g] 0,41	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml kotlet mielony 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	polędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 528,60 Białko ogółem [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 59,80 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] 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] 857,10 Białko ogółem [g] 31,40 Węglowodany ogółem [g] 126,30 Tłuszcz [g] 28,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[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] 515,60 Białko ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 20,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,10
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 114,91 Białko ogółem [g] 5,28 Węglowodany ogółem [g] 13,00 Tłuszcz [g] 5,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,24 Sól [g] 0,52	Wartość energetyczna[kcal] 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] 90,22 Białko ogółem [g] 3,31 Węglowodany ogółem [g] 13,29 Tłuszcz [g] 3,01 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,88 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[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] 101,10 Białko ogółem [g] 5,69 Węglowodany ogółem [g] 11,35 Tłuszcz [g] 3,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,75 Sól [g] 0,41	
	Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml kotlet mielony 130 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	polędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00	

2021-09-30 czwartek		SUMA	
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 352,10 Białko ogółem [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 321,30 Tłuszcz [g] 86,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,70 Sól [g] 8,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-09-30 czwartek	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 591,50 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 61,80 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] 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] 929,70 Białko ogółem [g] 37,40 Węglowodany ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 33,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[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] 515,60 Białko ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 20,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 125,85 Białko ogółem [g] 5,74 Węglowodany ogółem [g] 13,15 Tłuszcz [g] 5,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Sól [g] 0,51	Wartość energetyczna[kcal] 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] 94,87 Białko ogółem [g] 3,82 Węglowodany ogółem [g] 13,09 Tłuszcz [g] 3,38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[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] 101,10 Białko ogółem [g] 5,69 Węglowodany ogółem [g] 11,35 Tłuszcz [g] 3,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,75 Sól [g] 0,41
	Łatwostrawna	Składniki	kielbasa dębicka 50 g cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew mini 80 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml pulpet gotowany diety 90 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	połędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa krakowska 50 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml pulpet gotowany diety 90 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 460,00

2021-09-30 czwartek		SUMA	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,60 Białko ogółem [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 325,30 Tłuszcz [g] 96,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,60 Sól [g] 8,10	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Łatwostrawna	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,20 Białko ogółem [g] 109,80 Węglowodany ogółem [g] 322,30 Tłuszcz [g] 83,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Sól [g] 7,70	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-09-30 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 479,70 Białko ogółem [g] 22,30 Węglowodany ogółem [g] 55,40 Tłuszcz [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 765,50 Białko ogółem [g] 45,80 Węglowodany ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 277,40 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 15,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 357,70 Białko ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 52,90 Tłuszcz [g] 10,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 1,90
	Składniki	kielbasa dębicka 50 g cukinia z koperkiem 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew mini 80 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml pulpet gotowany diety 90 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g	połędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
2021-09-30 czwartek	Dieta dla położnic	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 530,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 570,60 Białko ogółem [g] 20,80 Węglowodany ogółem [g] 71,70 Tłuszcz [g] 23,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 842,20 Białko ogółem [g] 48,40 Węglowodany ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,40 Białko ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 68,20 Tłuszcz [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 2,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,88 Białko ogółem [g] 4,33 Węglowodany ogółem [g] 14,94 Tłuszcz [g] 4,88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,13 Sól [g] 0,52	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,78 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 10,07 Tłuszcz [g] 4,37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,70 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,82 Białko ogółem [g] 4,99 Węglowodany ogółem [g] 12,62 Tłuszcz [g] 2,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,76 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,89 Białko ogółem [g] 5,77 Węglowodany ogółem [g] 12,87 Tłuszcz [g] 4,13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,89 Sól [g] 0,43
2021-10-01 piątek	Podstawowa	ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml pieczeń wieprzowa 50 g	koktajl bananowy 170 g	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba panierowana smażona 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	szynka gotowana 60 g ser topiony 33 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	650,00	170,00	980,00	70,00	393,00

2021-09-30 czwartek		SUMA	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 122,70 Białko ogółem [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 264,80 Tłuszcz [g] 82,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Sól [g] 8,20	
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 446,00 Białko ogółem [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 340,70 Tłuszcz [g] 78,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Sól [g] 7,90	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
2021-10-01 piątek	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-10-01 piątek	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,00 Białko ogółem [g] 21,80 Węglowodany ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 22,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 3,10	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] 982,20 Białko ogółem [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 139,60 Tłuszcz [g] 34,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 3,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 476,80 Białko ogółem [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 55,70 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 2,90
	Składniki	ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml pieczeń wieprzowa 50 g	koktajl bananowy 170 g	pomidorowa z zacierką 200 ml ryba panierowana smażona 80 g Ziemniaki 100 g surówka z kiszonej kapusty 130 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	szynka gotowana 40 g ser topiony 33 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 630,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 710,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 353,00
	Postawowa 1 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 560,20 Białko ogółem [g] 20,80 Węglowodany ogółem [g] 76,20 Tłuszcz [g] 20,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 2,90	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] 705,10 Białko ogółem [g] 26,70 Węglowodany ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,50 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 403,20 Białko ogółem [g] 15,80 Węglowodany ogółem [g] 46,90 Tłuszcz [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,92 Białko ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 12,10 Tłuszcz [g] 3,21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,33 Sól [g] 0,46	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,31 Białko ogółem [g] 3,76 Węglowodany ogółem [g] 13,96 Tłuszcz [g] 3,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,63 Sól [g] 0,35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,22 Białko ogółem [g] 4,48 Węglowodany ogółem [g] 13,29 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,97 Sól [g] 0,65
	Podstawowa 2 trymestr	pieczeń wieprzowa 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g	pomidorowa z zacierką 250 ml ryba panierowana smażona 100 g Ziemniaki 150 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	szynka gotowana 40 g ser topiony 33 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 363,00

2021-10-01 piątek	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,70 Białko ogółem [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 315,20 Tłuszcz [g] 101,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Sól [g] 10,30
		Składniki	
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,20 Białko ogółem [g] 83,50 Węglowodany ogółem [g] 257,30 Tłuszcz [g] 87,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Sól [g] 8,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-10-01 piątek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
		Składniki				
		Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 383,00
		ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml pieczeń wieprzowa 50 g	koktajl bananowy 170 g	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba panierowana smażona 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 150 g kisziel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	szynka gotowana 40 g ser topiony 33 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 587,10 Białko ogółem [g] 21,30 Węglowodany ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 892,00 Białko ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 32,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 430,10 Białko ogółem [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 2,40
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,73 Białko ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 12,58 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,41 Sól [g] 0,47	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,36 Białko ogółem [g] 3,88 Węglowodany ogółem [g] 13,97 Tłuszcz [g] 3,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,67 Sól [g] 0,38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 587,10 Białko ogółem [g] 21,30 Węglowodany ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 958,70 Białko ogółem [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 137,60 Tłuszcz [g] 32,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 3,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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 energetyczna[kcal] [kcal] 91,73 Białko ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 12,58 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,41 Sól [g] 0,47	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,92 Białko ogółem [g] 3,79 Węglowodany ogółem [g] 14,48 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,69 Sól [g] 0,36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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

2021-10-01 piątek	Podstawowa 2 trymestr	SUMA	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,90 Białko ogółem [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 289,70 Tłuszcz [g] 97,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Sól [g] 9,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
	Podstawowa 3 trymestr	SUMA	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,40 Białko ogółem [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 312,90 Tłuszcz [g] 99,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,90 Sól [g] 9,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-01 piątek	Łatwostrawna	Składniki	buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml poledwica sopocka 50 g	koktajl bananowy 170 g	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	705,00	170,00	910,00	70,00	520,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 668,30 Białko ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 21,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,80 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna [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] 842,30 Białko ogółem [g] 37,40 Węglowodany ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 28,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna [kcal] 585,40 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 68,10 Tłuszcz [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 2,40
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml poledwica sopocka 50 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	pomidorowa z makaronem VII 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	twarożek 60 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szynka gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]:	470,00	340,00	980,00	200,00	390,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 393,80 Białko ogółem [g] 18,70 Węglowodany ogółem [g] 55,60 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 3,60	Wartość energetyczna [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna [kcal] 786,40 Białko ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 34,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 3,40	Wartość energetyczna [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] 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	buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g sos jogurtowy 35 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml poledwica sopocka 50 g	koktajl bananowy 170 g	pomidorowa z zacierką 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g	szynka gotowana 60 g twarożek 50 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]:	705,00	170,00	910,00	70,00	530,00	

2021-10-01 piątek		Łatwostrawna	Składniki		SUMA
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,70 Białko ogółem [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 309,10 Tłuszcz [g] 99,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20 Sól [g] 7,70	
2021-10-01 piątek		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki		
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,90 Białko ogółem [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 249,30 Tłuszcz [g] 86,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Sól [g] 11,20	
2021-10-01 piątek		Dieta dla położnic	Składniki		
			Wartość odżywcza w porcji		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-01 piątek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 654,60 Białko ogółem [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 842,30 Białko ogółem [g] 37,40 Węglowodany ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 28,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 584,80 Białko ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 73,70 Tłuszcz [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,85 Białko ogółem [g] 4,01 Węglowodany ogółem [g] 13,89 Tłuszcz [g] 2,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,48 Sól [g] 0,33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,56 Białko ogółem [g] 4,11 Węglowodany ogółem [g] 12,44 Tłuszcz [g] 3,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,85 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,34 Białko ogółem [g] 5,43 Węglowodany ogółem [g] 13,91 Tłuszcz [g] 3,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,79 Sól [g] 0,47
2021-10-02 sobota	Podstawowa	Składniki	miód 25 g twarożek 40 g Arbuz 75 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 180 g kompot z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g kefir 200 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	ogonówka 50 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	440,00	300,00	1 010,00	340,00	510,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 482,80 Białko ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 11,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 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] 935,60 Białko ogółem [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 34,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 288,60 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 17,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 523,60 Białko ogółem [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 57,20 Tłuszcz [g] 21,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60 Sól [g] 2,10	
	Składniki	miód 25 g twarożek 40 g Arbuz 75 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 200 g	kalafiorowa z ziemniakami I 200 ml gulasz wieprzowy 150 g kasza gryczana 100 g surówka z porów 130 g kompot z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	ogonówka 60 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
Postawowa 1 trymestr	Waga porcji [g]:	420,00	200,00	780,00	290,00	500,00	

2021-10-01 piątek		2021-10-02 sobota	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Składniki	Wartość odżywcza w porcji
	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,40 Białko ogółem [g] 114,70 Węglowodany ogółem [g] 319,90 Tłuszcz [g] 93,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Sól [g] 7,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,40 Białko ogółem [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 328,40 Tłuszcz [g] 91,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Sól [g] 7,00
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Składniki	
Postawowa 1 trymestr	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 428,90 Białko ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 75,20 Tłuszcz [g] 9,60 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] 713,20 Białko ogółem [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 25,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 1,70	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] 481,60 Białko ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 48,70 Tłuszcz [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,12 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 17,90 Tłuszcz [g] 2,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,36 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 12,45 Tłuszcz [g] 1,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,44 Białko ogółem [g] 3,76 Węglowodany ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,17 Sól [g] 0,22	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] 96,32 Białko ogółem [g] 5,82 Węglowodany ogółem [g] 9,74 Tłuszcz [g] 3,98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,72 Sól [g] 0,42
2021-10-02 sobota	Składniki	miód 25 g twarożek 40 g Arbuz 75 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 g	kalafiorowa z ziemniakami I 200 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 150 g kompot z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	ogonówka 60 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	430,00	250,00	880,00	290,00	510,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 455,90 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 79,50 Tłuszcz [g] 10,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 199,00 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 4,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 849,40 Białko ogółem [g] 37,10 Węglowodany ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 32,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 278,60 Białko ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 24,30 Tłuszcz [g] 16,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 508,50 Białko ogółem [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 53,00 Tłuszcz [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 2,20
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,02 Białko ogółem [g] 3,05 Węglowodany ogółem [g] 18,49 Tłuszcz [g] 2,47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,47 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 12,44 Tłuszcz [g] 1,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,04 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,52 Białko ogółem [g] 4,22 Węglowodany ogółem [g] 12,58 Tłuszcz [g] 3,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,20	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] 99,71 Białko ogółem [g] 5,82 Węglowodany ogółem [g] 10,39 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,43
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	miód 25 g twarożek 40 g Arbuz 75 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 g	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 180 g kompot z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	ogonówka 60 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml

2021-10-02 sobota		Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,50 Białko ogółem [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 271,40 Tłuszcz [g] 75,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Sól [g] 5,80
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-10-02 sobota		Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,40 Białko ogółem [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 298,60 Tłuszcz [g] 85,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,40 Sól [g] 6,20
2021-10-02 sobota		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Podstawowa 3 trymestr		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 510,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 455,90 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 79,50 Tłuszcz [g] 10,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 199,00 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 4,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 935,60 Białko ogółem [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 34,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 2,50	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] 508,50 Białko ogółem [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 53,00 Tłuszcz [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 2,20	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 106,02 Białko ogółem [g] 3,05 Węglowodany ogółem [g] 18,49 Tłuszcz [g] 2,47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,47 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 12,44 Tłuszcz [g] 1,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,04 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 92,63 Białko ogółem [g] 3,91 Węglowodany ogółem [g] 12,45 Tłuszcz [g] 3,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,22 Sól [g] 0,25	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] 99,71 Białko ogółem [g] 5,82 Węglowodany ogółem [g] 10,39 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,43	
2021-10-02 sobota	Łatwostawna	Składniki	miód 25 g twarożek 40 g Arbuz 75 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 150 g sałata lodowa z pomidorem 50 g kompot z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g sezam 10 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa dębicka 40 g jajko gotowane 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 505,00 Białko ogółem [g] 14,70 Węglowodany ogółem [g] 80,90 Tłuszcz [g] 14,30 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] 906,80 Białko ogółem [g] 36,30 Węglowodany ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 33,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 350,80 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 23,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 0,40	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	
Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowna VII 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	twarożek 40 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kalafiorowa z ziemniakami I 300 ml szynka gotowna VII 70 g kasza gryczana 130 g surówka z porów 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa dębicka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata z/c 250 ml	
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00	

		SUMA	
2021-10-02 sobota	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,60 Białko ogółem [g] 99,80 Węglowodany ogółem [g] 313,60 Tłuszcz [g] 87,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Sól [g] 6,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Łatwostrawna	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,50 Białko ogółem [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 326,10 Tłuszcz [g] 109,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Sól [g] 7,10
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-02 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 457,70 Białko ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 1,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,80 Białko ogółem [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 16,30 Tłuszcz [g] 15,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 735,30 Białko ogółem [g] 38,30 Węglowodany ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 22,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 327,40 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 17,00 Tłuszcz [g] 22,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 465,40 Białko ogółem [g] 18,50 Węglowodany ogółem [g] 64,20 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,80	
	Dieta dla położnic	Składniki	miód 25 g twarożek 40 g Arbuz 75 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 150 g sałata lodowa z pomidorem 50 g kompot z/c 200 ml	sałatka z pomidora 100 g sezam 10 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa dębicka 50 g jajko gotowane 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 493,60 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 85,20 Tłuszcz [g] 11,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 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] 918,10 Białko ogółem [g] 37,40 Węglowodany ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 34,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 350,80 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 23,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 642,40 Białko ogółem [g] 30,70 Węglowodany ogółem [g] 64,80 Tłuszcz [g] 30,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 2,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,18 Białko ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 19,36 Tłuszcz [g] 2,61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,55 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 79,60 Białko ogółem [g] 3,53 Węglowodany ogółem [g] 12,43 Tłuszcz [g] 1,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,68 Białko ogółem [g] 3,82 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 3,47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,72 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,93 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 8,47 Tłuszcz [g] 7,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,80 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 125,96 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 12,71 Tłuszcz [g] 5,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,25 Sól [g] 0,53
	2021-10-03 niedziela	Podstawowa	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g	Grysiwka z zieleńią 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g mizeria 120 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g
Waga porcji [g]: 475,00			Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 450,00	

2021-10-02 sobota		SUMA	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,60 Białko ogółem [g] 114,60 Węglowodany ogółem [g] 256,90 Tłuszcz [g] 92,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,80 Sól [g] 7,20	
	Składniki		
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,70 Białko ogółem [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 337,20 Tłuszcz [g] 105,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Sól [g] 7,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-10-03 niedziela	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-10-03 niedziela	Podstawowa	Wartość energetyczna [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] 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] 906,30 Białko ogółem [g] 41,50 Węglowodany ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna [kcal] 388,60 Białko ogółem [g] 16,90 Węglowodany ogółem [g] 59,80 Tłuszcz [g] 10,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,80
		poledwica sopocka 50 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g	Grysiówka z zieleńią 300 ml kotlet schabowy 80 g Ziemniaki 150 g mizeria 120 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 50 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 430,00
	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
	Wartość energetyczna [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] 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] 768,80 Białko ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 118,40 Tłuszcz [g] 20,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna [kcal] 334,80 Białko ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 8,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 1,60	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Wartość energetyczna [kcal] 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] 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] 90,45 Białko ogółem [g] 4,01 Węglowodany ogółem [g] 13,93 Tłuszcz [g] 2,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,60 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna [kcal] 77,86 Białko ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 11,91 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12 Sól [g] 0,37	
	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g	Grysiówka z zieleńią 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g mizeria 120 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 450,00	
	Podstawowa 2 trymestr					

2021-10-03 niedziela		SUMA	
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,80 Białko ogółem [g] 111,60 Węglowodany ogółem [g] 307,90 Tłuszcz [g] 76,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,80 Sól [g] 7,30	
	Składniki		
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,50 Białko ogółem [g] 98,60 Węglowodany ogółem [g] 271,80 Tłuszcz [g] 65,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,10 Sól [g] 6,50	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 476,80 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 64,50 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 906,30 Białko ogółem [g] 41,50 Węglowodany ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 370,90 Białko ogółem [g] 18,40 Węglowodany ogółem [g] 55,50 Tłuszcz [g] 9,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,40 Sól [g] 1,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,65 Białko ogółem [g] 4,98 Węglowodany ogółem [g] 14,02 Tłuszcz [g] 3,46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,43 Sól [g] 0,41	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 98,51 Białko ogółem [g] 4,51 Węglowodany ogółem [g] 14,77 Tłuszcz [g] 2,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,66 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,42 Białko ogółem [g] 4,09 Węglowodany ogółem [g] 12,33 Tłuszcz [g] 2,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,42
2021-10-03 niedziela	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo chrupkie z jajkiem gotowanym z rzodkiewką 80 g	Grysiwka z zieleńią 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g mizeria 120 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 480,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 557,50 Białko ogółem [g] 24,50 Węglowodany ogółem [g] 77,30 Tłuszcz [g] 18,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,20	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] 906,30 Białko ogółem [g] 41,50 Węglowodany ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 451,60 Białko ogółem [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 68,30 Tłuszcz [g] 12,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 2,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,78 Białko ogółem [g] 5,00 Węglowodany ogółem [g] 15,78 Tłuszcz [g] 3,84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,69 Sól [g] 0,45	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] 98,51 Białko ogółem [g] 4,51 Węglowodany ogółem [g] 14,77 Tłuszcz [g] 2,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,66 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,08 Białko ogółem [g] 4,19 Węglowodany ogółem [g] 14,23 Tłuszcz [g] 2,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,48 Sól [g] 0,44

2021-10-03 niedziela	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,50 Białko ogółem [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 298,00 Tłuszcz [g] 72,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,40 Sól [g] 7,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,90 Białko ogółem [g] 114,50 Węglowodany ogółem [g] 323,60 Tłuszcz [g] 78,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Sól [g] 7,80
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew mini 100 g jajko gotowane 60 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Grysiwka z zieleńią 300 ml schab gotowany 70 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 495,00 Wartość energetyczna [kcal] 616,00 Białko ogółem [g] 27,10 Węglowodany ogółem [g] 75,20 Tłuszcz [g] 24,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,10	Waga porcji [g]: 200,00 Wartość energetyczna [kcal] 298,40 Białko ogółem [g] 15,00 Węglowodany ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,60	Waga porcji [g]: 950,00 Wartość energetyczna [kcal] 713,10 Białko ogółem [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 2,30	Waga porcji [g]: 100,00 Wartość energetyczna [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Waga porcji [g]: 490,00 Wartość energetyczna [kcal] 474,60 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 62,40 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,20
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g surówka z jarzyn I 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Grysiwka z zieleńią 300 ml schab gotowany 70 g Ziemniaki 200 g mizeria 120 g kompot b/c 250 ml	twarożek 60 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	poledwica drobiowa 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 495,00 Wartość energetyczna [kcal] 530,00 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 65,90 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,30	Waga porcji [g]: 340,00 Wartość energetyczna [kcal] 332,60 Białko ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,70	Waga porcji [g]: 940,00 Wartość energetyczna [kcal] 559,90 Białko ogółem [g] 33,70 Węglowodany ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 11,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,40 Sól [g] 2,20	Waga porcji [g]: 200,00 Wartość energetyczna [kcal] 226,60 Białko ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,20	Waga porcji [g]: 480,00 Wartość energetyczna [kcal] 389,10 Białko ogółem [g] 21,90 Węglowodany ogółem [g] 55,40 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,30
Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 70 g buraczek plastry 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	marchew mini 100 g jajko gotowane 60 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Grysiwka z zieleńią 300 ml schab gotowany 70 g Ziemniaki 250 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	poledwica drobiowa 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1000,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 490,00	

2021-10-03 niedziela

Łatwostrawna		Składniki	
Łatwostrawna		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,50 Białko ogółem [g] 115,70 Węglowodany ogółem [g] 294,90 Tłuszcz [g] 80,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Sól [g] 7,70
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Składniki	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,20 Białko ogółem [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 264,20 Tłuszcz [g] 70,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80 Sól [g] 7,70
Dieta dla położnic		Składniki	
			SUMA

2021-10-03 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-10-03 niedziela	Dieta dla położnic	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 628,50 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 75,30 Tłuszcz [g] 24,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,10 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 298,40 Białko ogółem [g] 15,00 Węglowodany ogółem [g] 20,10 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 770,50 Białko ogółem [g] 37,70 Węglowodany ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 19,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 474,60 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 62,40 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,20
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,46 Białko ogółem [g] 5,78 Węglowodany ogółem [g] 14,91 Tłuszcz [g] 4,91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Sól [g] 0,44	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 149,20 Białko ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 10,05 Tłuszcz [g] 9,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,30 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 77,05 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 11,80 Tłuszcz [g] 1,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,86 Białko ogółem [g] 4,67 Węglowodany ogółem [g] 12,73 Tłuszcz [g] 3,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,94 Sól [g] 0,45
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					

2021-10-03 niedziela	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,40 Białko ogółem [g] 119,00 Węglowodany ogółem [g] 306,50 Tłuszcz [g] 82,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Sól [g] 7,80
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	