

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-18 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata b/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) nalesniki z serem i musem truskawkowym 250 g (1, 2, 4,) kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	pastą rybną 120 g (2,) sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 470,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 541,30 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 68,90 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 032,70 Białko ogółem [g] 47,40 Węglowodany ogółem [g] 155,40 Tłuszcz [g] 28,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 643,60 Białko ogółem [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 60,40 Tłuszcz [g] 34,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 1,90
Postawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata b/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 200 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) nalesniki z serem i musem truskawkowym 150 g (1, 2, 4,) kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 80 g	pastą rybną 120 g (2,) sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 630,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 550,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 450,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 487,50 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 18,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 678,10 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 17,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 1,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 154,00 Białko ogółem [g] 9,50 Węglowodany ogółem [g] 21,50 Tłuszcz [g] 3,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 589,80 Białko ogółem [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 51,80 Tłuszcz [g] 32,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 1,80	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 77,38 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 9,57 Tłuszcz [g] 2,95 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] 123,29 Białko ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 19,45 Tłuszcz [g] 3,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,15 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,50 Białko ogółem [g] 11,88 Węglowodany ogółem [g] 26,88 Tłuszcz [g] 4,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,38 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,07 Białko ogółem [g] 5,62 Węglowodany ogółem [g] 11,51 Tłuszcz [g] 7,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,09 Sól [g] 0,40		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata b/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 200 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) nalesniki z serem i musem truskawkowym 230 g (1, 2, 4,) kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 90 g	pastą rybną 120 g (2,) sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4,) herbata z/c cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 630,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 460,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 514,40 Białko ogółem [g] 22,70 Węglowodany ogółem [g] 64,60 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 895,90 Białko ogółem [g] 41,30 Węglowodany ogółem [g] 133,70 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 173,30 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,70 Białko ogółem [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 56,10 Tłuszcz [g] 33,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 1,90	

		SUMA	
2021-10-18 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,80 Białko ogółem [g] 116,40 Węglowodany ogółem [g] 339,70 Tłuszcz [g] 99,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,40 Sól [g] 7,80
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,80 Białko ogółem [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 266,00 Tłuszcz [g] 83,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,60 Sól [g] 6,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,70 Białko ogółem [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 304,00 Tłuszcz [g] 92,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,30 Sól [g] 6,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 80,38 Białko ogółem [g] 3,55 Węglowodany ogółem [g] 10,09 Tłuszcz [g] 3,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,55 Sól [g] 0,39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 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] 142,21 Białko ogółem [g] 6,56 Węglowodany ogółem [g] 21,22 Tłuszcz [g] 3,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,38 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,56 Białko ogółem [g] 11,89 Węglowodany ogółem [g] 26,89 Tłuszcz [g] 4,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,44 Sól [g] 0,56	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 134,07 Białko ogółem [g] 5,61 Węglowodany ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 7,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,15 Sól [g] 0,41
	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata b/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13), naleśniki z serem i musem truskawkowym 250 g (1, 2, 4), kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 90 g	pastą rybną 120 g (2), sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 470,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 541,30 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 68,90 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 032,70 Białko ogółem [g] 47,40 Węglowodany ogółem [g] 155,40 Tłuszcz [g] 28,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 173,30 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 643,60 Białko ogółem [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 60,40 Tłuszcz [g] 34,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 1,90
2021-10-18, poniedziałek	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,28 Białko ogółem [g] 3,58 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 3,15 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] 137,69 Białko ogółem [g] 6,32 Węglowodany ogółem [g] 20,72 Tłuszcz [g] 3,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,36 Sól [g] 0,33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,56 Białko ogółem [g] 11,89 Węglowodany ogółem [g] 26,89 Tłuszcz [g] 4,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,44 Sól [g] 0,56	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 136,94 Białko ogółem [g] 5,62 Węglowodany ogółem [g] 12,85 Tłuszcz [g] 7,32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,23 Sól [g] 0,40
	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata b/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5), naleśniki z serem i musem jabłkowym 300 g (1, 2, 4), kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem z zieleniną 100 g	pastą z ryby i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 450,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 592,70 Białko ogółem [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 70,00 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,30 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] 887,40 Białko ogółem [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 163,30 Tłuszcz [g] 19,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 519,60 Białko ogółem [g] 25,10 Węglowodany ogółem [g] 55,70 Tłuszcz [g] 22,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 1,10

2021-10-18, poniedziałek		Podstawowa 2 trymestr		SUMA
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,30 Białko ogółem [g] 114,00 Węglowodany ogółem [g] 334,30 Tłuszcz [g] 98,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Sól [g] 7,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Łatwostrawna		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,60 Białko ogółem [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 344,40 Tłuszcz [g] 84,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Sól [g] 6,80
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-18 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) szynka gotowana VII 70 g kasza gryczana 130 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot b/c 250 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	filet z drobiu gotowany 70 g sałata lodowa z papryką 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 430,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 423,00 Białko ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 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] 804,30 Białko ogółem [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 18,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 570,80 Białko ogółem [g] 35,70 Węglowodany ogółem [g] 62,80 Tłuszcz [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 1,20
	Dieta dla położnic	Składniki	cukinia z koperkiem 100 g kielbasa szynkowa 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata b/c 200 ml	koktajl porzeczkowy 200 g (4,)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) naleśniki z serem i musem jabłkowym 300 g (1, 2, 4,) kompot z/c 200 ml	pieczywo z twarogiem z zieleciną 100 g	pastą z ryby i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 460,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 599,90 Białko ogółem [g] 26,20 Węglowodany ogółem [g] 75,20 Tłuszcz [g] 22,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 2,90	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] 887,40 Białko ogółem [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 163,30 Tłuszcz [g] 19,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 536,10 Białko ogółem [g] 25,10 Węglowodany ogółem [g] 64,40 Tłuszcz [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 1,20
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,54 Białko ogółem [g] 3,91 Węglowodany ogółem [g] 11,22 Tłuszcz [g] 3,37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,73 Sól [g] 0,43	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] 110,92 Białko ogółem [g] 2,75 Węglowodany ogółem [g] 20,41 Tłuszcz [g] 2,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,74 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,54 Białko ogółem [g] 5,46 Węglowodany ogółem [g] 14,00 Tłuszcz [g] 4,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,54 Sól [g] 0,26		
2021-10-19 wtorek	Podstawowa	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4,)	rosół z makaronem 250 ml (5,) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z cieciorki 60 g	poledwica sopočka 60 g buraczek plasty 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 540,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 495,00	

		SUMA	
2021-10-18 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,90 Białko ogółem [g] 113,30 Węglowodany ogółem [g] 297,10 Tłuszcz [g] 87,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Sól [g] 7,80
2021-10-18 poniedziałek	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,30 Białko ogółem [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 358,30 Tłuszcz [g] 80,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Sól [g] 7,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-10-19 wtorek	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,40 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 102,60 Białko ogółem [g] 54,40 Węglowodany ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 51,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,10 Białko ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 20,00 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 458,40 Białko ogółem [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 68,00 Tłuszcz [g] 12,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,00
	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 150 g (4)	rosół z makaronem 250 ml (5) kurczak duszony 100 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty białej 130 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	poledwica sopocka 50 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
Postawowa 1 trymestr		Waga porcji [g]: 520,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 830,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 465,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 462,60 Białko ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 10,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 174,90 Białko ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 4,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 839,10 Białko ogółem [g] 38,30 Węglowodany ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 35,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,10	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] 392,10 Białko ogółem [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 59,30 Tłuszcz [g] 10,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 1,70
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,96 Białko ogółem [g] 2,44 Węglowodany ogółem [g] 16,15 Tłuszcz [g] 1,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12 Sól [g] 0,15	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,93 Węglowodany ogółem [g] 18,33 Tłuszcz [g] 2,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,27 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,10 Białko ogółem [g] 4,61 Węglowodany ogółem [g] 11,65 Tłuszcz [g] 4,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,84 Sól [g] 0,25	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] 84,32 Białko ogółem [g] 4,04 Węglowodany ogółem [g] 12,75 Tłuszcz [g] 2,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,23 Sól [g] 0,37
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4)	rosół z makaronem 300 ml (5) kurczak duszony 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	poledwica sopocka 40 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 489,50 Białko ogółem [g] 13,20 Węglowodany ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 943,80 Białko ogółem [g] 40,70 Węglowodany ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 38,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,50	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] 406,50 Białko ogółem [g] 17,20 Węglowodany ogółem [g] 63,50 Tłuszcz [g] 10,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 1,60

2021-10-19 wtorek

		SUMA	
2021-10-19 wtorek	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,70 Białko ogółem [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 330,40 Tłuszcz [g] 95,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,10 Sól [g] 5,50
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,80 Białko ogółem [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 287,50 Tłuszcz [g] 74,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,00 Sól [g] 4,90
Podstawowa 2 trymestr	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,10 Białko ogółem [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 323,60 Tłuszcz [g] 80,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,00 Sól [g] 5,30	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-10-19 wtorek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,36 Białko ogółem [g] 2,49 Węglowodany ogółem [g] 16,66 Tłuszcz [g] 2,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,19 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,35 Białko ogółem [g] 4,28 Węglowodany ogółem [g] 12,12 Tłuszcz [g] 4,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,78 Sól [g] 0,26	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] 87,42 Białko ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 13,66 Tłuszcz [g] 2,34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,33 Sól [g] 0,34
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko 150 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4,)	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak duszony 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą z ciecioriki 60 g	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 540,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 495,00
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,40 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 979,00 Białko ogółem [g] 41,30 Węglowodany ogółem [g] 118,10 Tłuszcz [g] 41,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,50	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] 458,40 Białko ogółem [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 68,00 Tłuszcz [g] 12,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,00
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,63 Białko ogółem [g] 2,56 Węglowodany ogółem [g] 17,15 Tłuszcz [g] 2,24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,28 Sól [g] 0,17	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,90 Białko ogółem [g] 4,21 Węglowodany ogółem [g] 12,05 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,78 Sól [g] 0,26	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] 87,42 Białko ogółem [g] 4,44 Węglowodany ogółem [g] 13,74 Tłuszcz [g] 2,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,41 Sól [g] 0,40
	Łatwostrawna	Składniki dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4,)	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 80 g (5,)	poledwica sopocka 60 g buraczek plastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 510,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 495,00
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 538,70 Białko ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 14,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 996,20 Białko ogółem [g] 56,80 Węglowodany ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 40,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 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] 480,70 Białko ogółem [g] 23,10 Węglowodany ogółem [g] 65,00 Tłuszcz [g] 15,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 2,00

2021-10-19 wtorek	Łatwostrawna	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,80 Białko ogółem [g] 109,30 Węglowodany ogółem [g] 315,30 Tłuszcz [g] 91,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,00 Sól [g] 6,00	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,10 Białko ogółem [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 335,40 Tłuszcz [g] 85,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,60 Sól [g] 5,70	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
				SUMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-19 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	schab gotowany 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleciną 50 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) herbata b/c 200 ml	poledwica sopocka 40 g ogórek zielony 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 485,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 484,50 Białko ogółem [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 15,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 1,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 261,40 Białko ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 16,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 012,00 Białko ogółem [g] 55,60 Węglowodany ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 46,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 280,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 374,90 Białko ogółem [g] 17,00 Węglowodany ogółem [g] 54,00 Tłuszcz [g] 12,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 1,70	
	Dieta dla położnic	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	płatki owsiane 200 g (4,)	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot jabłkowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą warzywną 80 g (5,)	poledwica sopocka 60 g buraczek pastry 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 510,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 80,00	Waga porcji [g]: 495,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,20 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 5,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 996,20 Białko ogółem [g] 56,80 Węglowodany ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 40,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 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] 469,20 Białko ogółem [g] 22,50 Węglowodany ogółem [g] 69,40 Tłuszcz [g] 12,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,37 Białko ogółem [g] 2,78 Węglowodany ogółem [g] 18,45 Tłuszcz [g] 2,35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,35 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,60 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,72 Białko ogółem [g] 5,51 Węglowodany ogółem [g] 10,34 Tłuszcz [g] 3,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 268,75 Białko ogółem [g] 5,88 Węglowodany ogółem [g] 21,75 Tłuszcz [g] 18,63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,79 Białko ogółem [g] 4,55 Węglowodany ogółem [g] 14,02 Tłuszcz [g] 2,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,41 Sól [g] 0,40		
2021-10-20 środa	Podstawowa	Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) Kawa zbożowa z/c i mlekkiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto dyniowe 50 g (1, 2,)	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5,) Chili con carne 200 g (1, 4, 5, 6, 12, 13,) Ryż na sytko 80 g jabłko 150 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4,)	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4,) marchew tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 670,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 483,00	

		SUMA	
2021-10-19 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,20 Białko ogółem [g] 136,20 Węglowodany ogółem [g] 244,20 Tłuszcz [g] 108,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,20 Sól [g] 8,10
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,80 Białko ogółem [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 324,10 Tłuszcz [g] 85,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Sól [g] 6,00
2021-10-20 środa	Podstawowa	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-10-20 środa	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,50 Białko ogółem [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 23,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,50 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 12,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 175,10 Białko ogółem [g] 52,60 Węglowodany ogółem [g] 165,80 Tłuszcz [g] 38,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 3,00	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] 515,30 Białko ogółem [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 62,30 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 2,80
	Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto dyniowe 50 g (1, 2)	Ryż na sypko 50 g Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (5), Chili con carne 200 g (1, 4, 5, 6, 12, 13), jabłko 150 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 50 g (2, 4)	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4), marchew tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	440,00	50,00	850,00	50,00	463,00
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 359,60 Białko ogółem [g] 17,20 Węglowodany ogółem [g] 51,80 Tłuszcz [g] 10,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,50 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 12,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 051,80 Białko ogółem [g] 50,30 Węglowodany ogółem [g] 144,00 Tłuszcz [g] 35,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 159,20 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 7,50 Tłuszcz [g] 10,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 461,50 Białko ogółem [g] 17,30 Węglowodany ogółem [g] 53,80 Tłuszcz [g] 21,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Sól [g] 2,60
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 81,73 Białko ogółem [g] 3,91 Węglowodany ogółem [g] 11,77 Tłuszcz [g] 2,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g] 0,39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 445,00 Białko ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 25,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,74 Białko ogółem [g] 5,92 Węglowodany ogółem [g] 16,94 Tłuszcz [g] 4,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,87 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,40 Białko ogółem [g] 19,80 Węglowodany ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,68 Białko ogółem [g] 3,74 Węglowodany ogółem [g] 11,62 Tłuszcz [g] 4,62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,42 Sól [g] 0,56
	Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto dyniowe 50 g (1, 2)	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (5), Ryż na sypko 50 g Chili con carne 200 g (1, 4, 5, 6, 12, 13), jabłko 150 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 60 g (2, 4)	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4), marchew tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Waga porcji [g]:	470,00	50,00	850,00	60,00	483,00	
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 485,60 Białko ogółem [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 61,50 Tłuszcz [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,50 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 12,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 051,80 Białko ogółem [g] 50,30 Węglowodany ogółem [g] 144,00 Tłuszcz [g] 35,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 191,00 Białko ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 9,10 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 515,30 Białko ogółem [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 62,30 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 2,80
	Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto dyniowe 50 g (1, 2)	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (5), Ryż na sypko 50 g Chili con carne 200 g (1, 4, 5, 6, 12, 13), jabłko 150 g kompot agrestowy z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 60 g (2, 4)	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4), marchew tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml

		SUMA	
2021-10-20 środa	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 763,20 Białko ogółem [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 342,50 Tłuszcz [g] 111,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,30 Sól [g] 8,70
		Składniki	
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,60 Białko ogółem [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 279,60 Tłuszcz [g] 90,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,20 Sól [g] 7,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,20 Białko ogółem [g] 106,30 Węglowodany ogółem [g] 299,40 Tłuszcz [g] 102,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Sól [g] 8,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,32 Białko ogółem [g] 4,45 Węglowodany ogółem [g] 13,09 Tłuszcz [g] 4,06 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 445,00 Białko ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 25,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,74 Białko ogółem [g] 5,92 Węglowodany ogółem [g] 16,94 Tłuszcz [g] 4,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,87 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,33 Białko ogółem [g] 19,83 Węglowodany ogółem [g] 15,17 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,83 Sól [g] 0,67	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,69 Białko ogółem [g] 3,79 Węglowodany ogółem [g] 12,90 Tłuszcz [g] 4,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,57 Sól [g] 0,58
	Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto dyniowe 50 g (1, 2)	Ryż na sypko 60 g Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5), Chili con carne 200 g (1, 4, 5, 6, 12, 13), jabłko 150 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4)	blok z indyka 50 g ser topiony 33 g (4), marchew tarta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 910,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 493,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 512,50 Białko ogółem [g] 21,40 Węglowodany ogółem [g] 65,80 Tłuszcz [g] 20,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,50 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 12,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1109,30 Białko ogółem [g] 51,70 Węglowodany ogółem [g] 154,10 Tłuszcz [g] 36,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 3,00	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] 542,20 Białko ogółem [g] 18,90 Węglowodany ogółem [g] 66,60 Tłuszcz [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,90 Sól [g] 2,90
Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,77 Białko ogółem [g] 4,46 Węglowodany ogółem [g] 13,71 Tłuszcz [g] 4,19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,71 Sól [g] 0,42	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 445,00 Białko ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 25,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,90 Białko ogółem [g] 5,68 Węglowodany ogółem [g] 16,93 Tłuszcz [g] 4,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,86 Sól [g] 0,33	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] 109,98 Białko ogółem [g] 3,83 Węglowodany ogółem [g] 13,51 Tłuszcz [g] 4,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,62 Sól [g] 0,59
	Składniki	szynka gotowana 60 g cukinia z koperkiem 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto dyniowe 50 g (1, 2)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5), risotto z sosem pomidorowym diety 300 g (1, 5), kompot z/c 200 ml jabłko gotowane 120 g	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4)	blok z indyka 50 g twarożek 40 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 666,80 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 80,20 Tłuszcz [g] 27,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,50 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 12,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 912,10 Białko ogółem [g] 37,30 Węglowodany ogółem [g] 160,80 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 2,60	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] 510,80 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 62,00 Tłuszcz [g] 20,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,10

2021-10-20, środa

2021-10-20, środa	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA	
		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,30 Białko ogółem [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 319,60 Tłuszcz [g] 108,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,80 Sól [g] 8,60
				Wartość odżywcza dla porcji 100 g
	Łatwostrawna	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,00 Białko ogółem [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 336,10 Tłuszcz [g] 92,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,50 Sól [g] 7,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-20, środa	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g sezam(2.00 porcje) 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4) marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (5), filet z drobiu gotowany 70 g ryż na sypko VII 100 g (1,) surówka z jarzyn I 200 g (2, 4, 5), kompot b/c 250 ml	twarożek z zieleciną 60 g seler naciowy 0 szt Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	blok z indyka 50 g papryka czerwona 100 g sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 510,40 Białko ogółem [g] 21,80 Węglowodany ogółem [g] 54,80 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 251,40 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 827,00 Białko ogółem [g] 43,10 Węglowodany ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,30 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,70 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 19,50 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 396,70 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 55,50 Tłuszcz [g] 15,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 2,10
		Składniki	szynka gotowana 60 g cukinia z koperkiem 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	ciasto dyniowe 50 g (1, 2,)	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5), risotto z sosem pomidorowym diety 300 g (1, 5), kompot z/c 200 ml jabłko gotowane 120 g	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g (2, 4,)	blok z indyka 50 g twarożek 40 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 480,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 654,10 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 24,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,50 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 12,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 912,10 Białko ogółem [g] 37,30 Węglowodany ogółem [g] 160,80 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 2,60	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] 498,20 Białko ogółem [g] 22,10 Węglowodany ogółem [g] 66,80 Tłuszcz [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,20
2021-10-21, czwartek	Podstawowa	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4,)	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5), gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g kompot z/c 200 ml surówka z rzodkwi 180 g (2, 4,)	sałatka z fasloki 150 g sok pomidorowy 200 ml	Galaretko drobiowa 200 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 350,00	Waga porcji [g]: 600,00	

		SUMA	
2021-10-20, środa	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,20 Białko ogółem [g] 103,10 Węglowodany ogółem [g] 279,90 Tłuszcz [g] 88,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,10 Sól [g] 8,00
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,70 Białko ogółem [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 345,70 Tłuszcz [g] 86,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Sól [g] 8,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
2021-10-21, czwartek	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-10-21 czwartek	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 477,60 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 3,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 191,80 Białko ogółem [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 146,90 Tłuszcz [g] 43,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,50 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 175,10 Białko ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 596,10 Białko ogółem [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 59,50 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 1,20
	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4)	Kapuśniak z ziemniakami 200 ml (5), gulasz wieprzowy 150 g kasza gryczana 130 g kompot z/c 200 ml surówka z rzodkwi 130 g (2, 4)	sałatka z fasłoki 100 g sok pomidorowy 200 ml	Galaretka drobiowa 150 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 810,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 530,00
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 423,80 Białko ogółem [g] 20,00 Węglowodany ogółem [g] 46,50 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 3,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 974,00 Białko ogółem [g] 51,00 Węglowodany ogółem [g] 126,60 Tłuszcz [g] 33,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 128,70 Białko ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 14,40 Tłuszcz [g] 7,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,60 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 475,70 Białko ogółem [g] 27,90 Węglowodany ogółem [g] 50,40 Tłuszcz [g] 19,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 1,00
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g				
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,56 Białko ogółem [g] 4,65 Węglowodany ogółem [g] 10,81 Tłuszcz [g] 4,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,95 Sól [g] 0,86	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,25 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 15,63 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,38 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 42,90 Białko ogółem [g] 1,17 Węglowodany ogółem [g] 4,80 Tłuszcz [g] 2,47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20 Sól [g] 0,33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,75 Białko ogółem [g] 5,26 Węglowodany ogółem [g] 9,51 Tłuszcz [g] 3,66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,49 Sól [g] 0,19
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 450,70 Białko ogółem [g] 20,50 Węglowodany ogółem [g] 50,80 Tłuszcz [g] 19,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 129,10 Białko ogółem [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 136,90 Tłuszcz [g] 40,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,10 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 156,60 Białko ogółem [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 16,40 Tłuszcz [g] 9,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 569,20 Białko ogółem [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 55,20 Tłuszcz [g] 24,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 1,20
		Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 330,00	Waga porcji [g]: 590,00
		Składniki	koktajl bananowy 170 g (4)	Kapuśniak z ziemniakami 250 ml (5), gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g kompot z/c 200 ml surówka z rzodkwi 150 g (2, 4)	sałatka z fasłoki 130 g sok pomidorowy 200 ml	Galaretka drobiowa 200 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml

2021-10-21 czwartek		SUMA	
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,50 Białko ogółem [g] 133,90 Węglowodany ogółem [g] 303,70 Tłuszcz [g] 110,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Sól [g] 9,20	
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,10 Białko ogółem [g] 108,70 Węglowodany ogółem [g] 262,40 Tłuszcz [g] 89,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Sól [g] 7,90	
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,50 Białko ogółem [g] 130,70 Węglowodany ogółem [g] 283,80 Tłuszcz [g] 105,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,00 Sól [g] 8,70	

2021-10-21 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymesitr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,43 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 11,55 Tłuszcz [g] 4,43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,02 Sól [g] 0,86	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,41 Białko ogółem [g] 6,86 Węglowodany ogółem [g] 14,72 Tłuszcz [g] 4,38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,52 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 47,45 Białko ogółem [g] 1,24 Węglowodany ogółem [g] 4,97 Tłuszcz [g] 2,85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,24 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,47 Białko ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 9,36 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,61 Sól [g] 0,20
	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4)	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5), gulasz wieprzowy 200 g kasza gryczana 130 g kompot z/c 200 ml surówka z rzodkwi 180 g (2, 4)	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml	Galaretka drobiowa 200 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymesitr		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 170,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 350,00	Waga porcji [g]: 600,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 477,60 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 3,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 191,80 Białko ogółem [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 146,90 Tłuszcz [g] 43,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,50 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 175,10 Białko ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 596,10 Białko ogółem [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 59,50 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 1,20
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,13 Białko ogółem [g] 4,67 Węglowodany ogółem [g] 12,24 Tłuszcz [g] 4,53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,11 Sól [g] 0,87	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,94 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,00 Białko ogółem [g] 6,49 Węglowodany ogółem [g] 14,54 Tłuszcz [g] 4,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,44 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50,03 Białko ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 5,06 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,26 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,35 Białko ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 9,92 Tłuszcz [g] 4,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,68 Sól [g] 0,20
Łatwostrawna	Składniki	kielbasa debicka 50 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4)	Grycikowa z zielenią 300 ml (1, 5), potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4), kasza jęczmienna 200 g (1), marchew duszona 180 g kompot z/c 200 ml	dynia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4)	Galaretka drobiowa 200 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 486,50 Białko ogółem [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 64,70 Tłuszcz [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 029,60 Białko ogółem [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 141,60 Tłuszcz [g] 37,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 152,10 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 618,40 Białko ogółem [g] 37,60 Węglowodany ogółem [g] 56,60 Tłuszcz [g] 27,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10 Sól [g] 1,20

2021-10-21 czwartek		Podstawowa 2 trymestr		SUMA
		Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-10-21 czwartek		Podstawowa 3 trymestr		
		Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-10-21 czwartek		Łatwostrawna		
		Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,50 Białko ogółem [g] 133,90 Węglowodany ogółem [g] 303,70 Tłuszcz [g] 110,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Sól [g] 9,20
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,50 Białko ogółem [g] 111,90 Węglowodany ogółem [g] 306,80 Tłuszcz [g] 100,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,50 Sól [g] 6,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa krakowska 50 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5,) szynka gotowna VII 100 g kasza gryczana 130 g surówka z rzodkwi 180 g (2, 4,) kompot b/c 250 ml	dynia z koperkiem 100 g jajko gotowane 60 g (2,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Galaretka drobiowa 200 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata b/c 200 ml	
	Waga porcji [g]:	450,00	340,00	960,00	200,00	600,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 436,10 Białko ogółem [g] 21,00 Węglowodany ogółem [g] 44,70 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 3,90	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] 896,20 Białko ogółem [g] 51,90 Węglowodany ogółem [g] 123,50 Tłuszcz [g] 26,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 320,50 Białko ogółem [g] 15,80 Węglowodany ogółem [g] 22,30 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 554,60 Białko ogółem [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 49,20 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 1,20	
Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa debicka 50 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl bananowy 170 g (4,)	Grycikowa z zieleńią 300 ml (1, 5,) potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4,) kasza jęczmienna 200 g (1,) marchew duszona 180 g kompot z/c 200 ml	dynia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4,)	Galaretka drobiowa 200 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]:	450,00	170,00	160,00	300,00	600,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 475,00 Białko ogółem [g] 17,70 Węglowodany ogółem [g] 69,10 Tłuszcz [g] 15,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 029,60 Białko ogółem [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 141,60 Tłuszcz [g] 37,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 152,10 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 606,90 Białko ogółem [g] 37,00 Węglowodany ogółem [g] 61,00 Tłuszcz [g] 25,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 1,20	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,56 Białko ogółem [g] 3,93 Węglowodany ogółem [g] 15,36 Tłuszcz [g] 3,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,56	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] 88,76 Białko ogółem [g] 3,55 Węglowodany ogółem [g] 12,21 Tłuszcz [g] 3,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,53 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50,70 Białko ogółem [g] 2,83 Węglowodany ogółem [g] 6,47 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,15 Białko ogółem [g] 6,17 Węglowodany ogółem [g] 10,17 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,68 Sól [g] 0,20		
2021-10-22 piątek	Podstawowa	Składniki	pasztet z drobiu 53 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13,) ryba po grecku 250 g (1, 5,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	blok z indyka 50 g ser żółty 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	553,00	90,00	950,00	200,00	483,00	

		SUMA	
2021-10-21 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,80 Białko ogółem [g] 130,70 Węglowodany ogółem [g] 265,80 Tłuszcz [g] 105,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,80 Sól [g] 9,50
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,50 Białko ogółem [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 315,60 Tłuszcz [g] 95,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Sól [g] 6,70
2021-10-22 piątek	Podstawowa	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,10 Białko ogółem [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 71,10 Tłuszcz [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 981,60 Białko ogółem [g] 40,70 Węglowodany ogółem [g] 148,70 Tłuszcz [g] 29,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 523,80 Białko ogółem [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 56,20 Tłuszcz [g] 23,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,90
	Składniki	pasztet z drobiu 53 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), kakao z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Fasolowa z ziemniakami 200 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13), ryba po grecku 250 g (1, 5), Ziemniaki 150 g kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	blok z indyka 50 g ser żółty 33 g (4), ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 533,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 463,00
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,30 Białko ogółem [g] 14,40 Węglowodany ogółem [g] 62,50 Tłuszcz [g] 22,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 818,20 Białko ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 26,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 2,20	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] 470,00 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,70
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,05 Białko ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 11,73 Tłuszcz [g] 4,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,71 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,09 Białko ogółem [g] 4,79 Węglowodany ogółem [g] 15,45 Tłuszcz [g] 3,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,33 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,05 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,51 Białko ogółem [g] 5,12 Węglowodany ogółem [g] 10,28 Tłuszcz [g] 4,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,46 Sól [g] 0,58
		Waga porcji [g]: 533,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 463,00
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	pasztet z drobiu 53 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), kakao z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13), ryba po grecku 250 g (1, 5), Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	blok z indyka 50 g ser żółty 33 g (4), ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,30 Białko ogółem [g] 14,40 Węglowodany ogółem [g] 62,50 Tłuszcz [g] 22,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 981,60 Białko ogółem [g] 40,70 Węglowodany ogółem [g] 148,70 Tłuszcz [g] 29,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 470,00 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,70

2021-10-22 piątek

		SUMA	
		Wartość odżywcza w porcji	
2021-10-22 piątek	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,90 Białko ogółem [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 342,00 Tłuszcz [g] 92,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Sól [g] 7,90
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,90 Białko ogółem [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 292,00 Tłuszcz [g] 85,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,00 Sól [g] 6,70
Podstawowa 2 trymestr	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,30 Białko ogółem [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 324,80 Tłuszcz [g] 88,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,40 Sól [g] 7,50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,05 Białko ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 11,73 Tłuszcz [g] 4,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,71 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,33 Białko ogółem [g] 4,28 Węglowodany ogółem [g] 15,65 Tłuszcz [g] 3,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,31 Sól [g] 0,32	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] 101,51 Białko ogółem [g] 5,12 Węglowodany ogółem [g] 10,28 Tłuszcz [g] 4,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,46 Sól [g] 0,58
	Składniki	pasztet z drobiu 53 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), kakao z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata z/c 200 ml	salata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Fasolowa z ziemniakami 300 ml (1, 4, 5, 6, 12, 13), ryba po grecku 250 g (1, 5), Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jablko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	blok z indyka 50 g ser żółty 33 g (4), ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 553,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 483,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,10 Białko ogółem [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 71,10 Tłuszcz [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 981,60 Białko ogółem [g] 40,70 Węglowodany ogółem [g] 148,70 Tłuszcz [g] 29,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 523,80 Białko ogółem [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 56,20 Tłuszcz [g] 23,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,90
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,38 Białko ogółem [g] 2,78 Węglowodany ogółem [g] 12,86 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,84 Sól [g] 0,34	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,33 Białko ogółem [g] 4,28 Węglowodany ogółem [g] 15,65 Tłuszcz [g] 3,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,31 Sól [g] 0,32	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] 108,45 Białko ogółem [g] 5,11 Węglowodany ogółem [g] 11,64 Tłuszcz [g] 4,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,59 Sól [g] 0,60
Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), kakao z/c i mlekiem 200 ml (4), herbata z/c 250 ml	salata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5), ryba gotowana 100 g jarzynka po grecku gotowana 120 g (5), Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jablko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	blok z indyka 50 g twaróg 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 720,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 500,00	
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 591,20 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 75,70 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 928,40 Białko ogółem [g] 40,30 Węglowodany ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 30,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 2,70	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] 505,80 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 59,90 Tłuszcz [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,00

2021-10-22 piątek		SUMA	
Łatwostrawna	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,80 Białko ogółem [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 333,90 Tłuszcz [g] 85,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,70 Sól [g] 6,80	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,90 Białko ogółem [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 342,00 Tłuszcz [g] 92,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Sól [g] 7,90	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-22, piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 50 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4) sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 100 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	twarożek 50 g cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	blok z indyka 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 360,00	Waga porcji [g]: 240,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 460,00	
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 362,30 Białko ogółem [g] 17,80 Węglowodany ogółem [g] 50,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] 280,00 Białko ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 16,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] 867,60 Białko ogółem [g] 40,50 Węglowodany ogółem [g] 135,60 Tłuszcz [g] 21,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] 225,70 Białko ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 383,70 Białko ogółem [g] 14,70 Węglowodany ogółem [g] 53,00 Tłuszcz [g] 14,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,10	
	Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 250 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 140 g jarzynka po grecku gotowana 120 g (5,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g (7,)	blok z indyka 50 g twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 710,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 960,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 490,00	
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 550,60 Białko ogółem [g] 26,30 Węglowodany ogółem [g] 76,00 Tłuszcz [g] 16,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 1 027,10 Białko ogółem [g] 51,70 Węglowodany ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 35,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,60 Sól [g] 2,90	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] 465,20 Białko ogółem [g] 21,70 Węglowodany ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 16,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 2,00	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 77,55 Białko ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 10,70 Tłuszcz [g] 2,35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] 106,99 Białko ogółem [g] 5,39 Węglowodany ogółem [g] 13,78 Tłuszcz [g] 3,74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,38 Sól [g] 0,30	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] 94,94 Białko ogółem [g] 4,43 Węglowodany ogółem [g] 12,31 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67 Sól [g] 0,41		
2021-10-23, sobota	Podstawowa	Składniki	Pestki słonecznika 10 g twarożek 40 g dżem truskawkowy 50 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g (4,)	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,) makaron z sosem bolonese I 300 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) marchew mini 80 g kefir 200 g (4,)	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 500,00	

		SUMA	
2021-10-22 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,30 Białko ogółem [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 281,00 Tłuszcz [g] 77,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,90 Sól [g] 7,30
2021-10-22 piątek	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,30 Białko ogółem [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 334,60 Tłuszcz [g] 83,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,70 Sól [g] 7,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-10-23 sobota	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-10-23 sobota	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 563,40 Białko ogółem [g] 16,60 Węglowodany ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 960,00 Białko ogółem [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 145,70 Tłuszcz [g] 25,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,20 Białko ogółem [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 63,60 Tłuszcz [g] 26,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 3,20
	Składniki	Pestki słonecznika 10 g twarożek 40 g dżem truskawkowy 50 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 150 g (4,)	ziemniaczana z boczkiem 200 ml (5,) makaron z sosem bolonese l 200 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) marchew mini 80 g kefir 200 g (4,)	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 380,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 480,00
	Postawowa 1 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 509,60 Białko ogółem [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 81,60 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 133,40 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 20,40 Tłuszcz [g] 3,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 675,00 Białko ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,80 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 528,40 Białko ogółem [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 24,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 3,00
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g				
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 134,11 Białko ogółem [g] 4,11 Węglowodany ogółem [g] 21,47 Tłuszcz [g] 3,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,66 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,93 Białko ogółem [g] 4,27 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 2,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,07 Sól [g] 0,07	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,50 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 17,68 Tłuszcz [g] 2,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,63 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,88 Białko ogółem [g] 2,84 Węglowodany ogółem [g] 8,53 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,47 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,08 Białko ogółem [g] 5,15 Węglowodany ogółem [g] 11,48 Tłuszcz [g] 5,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,81 Sól [g] 0,63
	Postawowa 2 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 536,50 Białko ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 817,50 Białko ogółem [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,30 Białko ogółem [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 3,10
		Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 490,00
	Składniki	twarożek 40 g Pestki słonecznika 10 g dżem truskawkowy 50 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g (4,)	ziemniaczana z boczkiem 250 ml (5,) makaron z sosem bolonese l 250 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) marchew mini 80 g kefir 200 g (4,)	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml

2021-10-23 sobota	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,80 Białko ogółem [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 354,10 Tłuszcz [g] 85,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Sól [g] 7,40
		Składniki	
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,80 Białko ogółem [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 290,50 Tłuszcz [g] 72,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,30 Sól [g] 6,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,50 Białko ogółem [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 325,80 Tłuszcz [g] 79,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Sól [g] 6,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 137,56 Białko ogółem [g] 4,13 Węglowodany ogółem [g] 22,03 Tłuszcz [g] 4,08 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,77 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,90 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,79 Białko ogółem [g] 5,23 Węglowodany ogółem [g] 17,99 Tłuszcz [g] 3,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,69 Sól [g] 0,33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,88 Białko ogółem [g] 2,84 Węglowodany ogółem [g] 8,53 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,47 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,33 Białko ogółem [g] 5,16 Węglowodany ogółem [g] 12,12 Tłuszcz [g] 5,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,63
	Składniki	twarożek 40 g Pestki słonecznika 10 g dżem truskawkowy 50 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g (4,)	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5), makaron z sosem bolonese l 300 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) marchew mini 80 g kefir 200 g (4,)	pieczeń wieprzowa 40 g jajko gotowane 60 g (2), ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 490,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 536,50 Białko ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 960,00 Białko ogółem [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 145,70 Tłuszcz [g] 25,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,30 Białko ogółem [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 3,10
2021-10-23 sobota	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 137,56 Białko ogółem [g] 4,13 Węglowodany ogółem [g] 22,03 Tłuszcz [g] 4,08 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,77 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,90 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,00 Białko ogółem [g] 5,47 Węglowodany ogółem [g] 18,21 Tłuszcz [g] 3,23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,72 Sól [g] 0,34	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,88 Białko ogółem [g] 2,84 Węglowodany ogółem [g] 8,53 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,47 Sól [g] 0,13	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,33 Białko ogółem [g] 5,16 Węglowodany ogółem [g] 12,12 Tłuszcz [g] 5,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,63
	Składniki	twarożek 40 g Pestki słonecznika 10 g dżem truskawkowy 50 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g (4,)	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5), mięsnym diety 250 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) jarzynka gotowana 100 g kefir 200 g (4,)	blok z indyka 50 g jajko gotowane 60 g (2), buraczek plaster 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 550,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 600,70 Białko ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 843,80 Białko ogółem [g] 39,70 Węglowodany ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,30 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 310,40 Białko ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 599,50 Białko ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 26,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Sól [g] 2,40
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	brokuły VII 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5), wieprzowina z cukinią VII 300 g (4), kasza gryczana 130 g kalefior VII 150 g kompot b/c 250 ml	marchew tarta 100 g jajko gotowane 60 g (2), pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	blok z indyka 50 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml

2021-10-23 sobota		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
			Składniki	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,00 Białko ogółem [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 345,60 Tłuszcz [g] 83,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Sól [g] 7,30		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
Łatwostrawna	Składniki			
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,20 Białko ogółem [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 350,40 Tłuszcz [g] 85,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,10 Sól [g] 6,00		
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-23 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 366,10 Białko ogółem [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 287,40 Białko ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 986,70 Białko ogółem [g] 50,50 Węglowodany ogółem [g] 131,20 Tłuszcz [g] 33,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 301,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 376,70 Białko ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 50,80 Tłuszcz [g] 14,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 3,80
	Składniki	twarożek 40 g Pestki słonecznika 10 g dżem truskawkowy 50 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g (4,)	ziemniaczana z zieleciną diety 300 ml (5,) makaron z sosem mięsnym diety 250 g kompot z/c 200 ml	pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) jarzynka gotowana 100 g kefir 200 g (4,)	blok z indyka 50 g jajko gotowane 60 g (2,) buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Dieta dla położnic		Waga porcji [g]: 550,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 589,20 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 843,80 Białko ogółem [g] 39,70 Węglowodany ogółem [g] 139,70 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,30 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 310,40 Białko ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 588,00 Białko ogółem [g] 28,20 Węglowodany ogółem [g] 67,60 Tłuszcz [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 2,40
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,13 Białko ogółem [g] 3,05 Węglowodany ogółem [g] 17,44 Tłuszcz [g] 3,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,35 Sól [g] 0,16	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,90 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,51 Białko ogółem [g] 5,29 Węglowodany ogółem [g] 18,63 Tłuszcz [g] 2,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,57 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,29 Białko ogółem [g] 3,29 Węglowodany ogółem [g] 8,41 Tłuszcz [g] 5,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,44 Sól [g] 0,09	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,29 Białko ogółem [g] 5,53 Węglowodany ogółem [g] 13,25 Tłuszcz [g] 4,71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,96 Sól [g] 0,47
2021-10-24 niedziela	Podstawowa	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	śliwki i orzechy 60 g (11, 12, 13, 14, S02,)	pomidorowa z ryżem 300 ml (5,) filet z indyka panierowany 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 483,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 522,70 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 65,80 Tłuszcz [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,00 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 182,10 Białko ogółem [g] 46,20 Węglowodany ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 49,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 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] 483,30 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 2,50	

		SUMA	
2021-10-23 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,30 Białko ogółem [g] 108,20 Węglowodany ogółem [g] 281,40 Tłuszcz [g] 95,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Sól [g] 9,50
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,20 Białko ogółem [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 359,10 Tłuszcz [g] 79,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Sól [g] 6,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-10-24 niedziela	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,50 Białko ogółem [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 332,20 Tłuszcz [g] 107,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40 Sól [g] 8,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-24 niedziela	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g sos jogurtowy 35 g (4) pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	śliwki i orzechy 60 g (11, 12, 13, 14, S02,)	pomidorowa z ryżem 200 ml (5) filet z indyka panierowany 80 g (1, 2) Ziemniaki 150 g kapusta czerwona 130 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	ogonówka 40 g ser topiony 33 g (4) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 475,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 760,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 453,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 468,90 Białko ogółem [g] 19,20 Węglowodany ogółem [g] 57,20 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,00 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 916,40 Białko ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 37,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 417,70 Białko ogółem [g] 17,20 Węglowodany ogółem [g] 48,30 Tłuszcz [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 2,10
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,72 Białko ogółem [g] 4,04 Węglowodany ogółem [g] 12,04 Tłuszcz [g] 4,13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,75 Sól [g] 0,46	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 410,00 Białko ogółem [g] 7,67 Węglowodany ogółem [g] 52,00 Tłuszcz [g] 20,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,33 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,58 Białko ogółem [g] 4,72 Węglowodany ogółem [g] 15,28 Tłuszcz [g] 4,91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,75 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,21 Białko ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 10,66 Tłuszcz [g] 4,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,34 Sól [g] 0,46	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g sos jogurtowy 35 g (4) pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	śliwki i orzechy 60 g (11, 12, 13, 14, S02,)	pomidorowa z ryżem 200 ml (5) filet z indyka panierowany 90 g (1, 2) Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 150 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 485,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 840,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 473,00	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495,80 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 61,50 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,00 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 043,80 Białko ogółem [g] 40,80 Węglowodany ogółem [g] 132,40 Tłuszcz [g] 42,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 1,90	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] 456,40 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 52,70 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,40	
Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,23 Białko ogółem [g] 4,06 Węglowodany ogółem [g] 12,68 Tłuszcz [g] 4,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,84 Sól [g] 0,47	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 410,00 Białko ogółem [g] 7,67 Węglowodany ogółem [g] 52,00 Tłuszcz [g] 20,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,33 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,26 Białko ogółem [g] 4,86 Węglowodany ogółem [g] 15,76 Tłuszcz [g] 5,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,76 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] 96,49 Białko ogółem [g] 4,16 Węglowodany ogółem [g] 11,14 Tłuszcz [g] 4,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,41 Sól [g] 0,51		

2021-10-24 niedziela	Podstawowa 1 trymestr	Składniki		SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,40 Białko ogółem [g] 91,10 Węglowodany ogółem [g] 283,50 Tłuszcz [g] 91,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,80 Sól [g] 6,60	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki		SUMA
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,40 Białko ogółem [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 308,50 Tłuszcz [g] 98,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Sól [g] 7,10		
Wartość odżywcza dla porcji 100 g				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2021-10-24 niedziela	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g sos jogurtowy 35 g (4) pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	śliwki i orzechy 60 g (11, 12, 13, 14, S02,)	pomidorowa z ryżem 250 ml (5), filet z indyka panierowany 100 g (1, 2), Ziemniaki 150 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	ogonówka 50 g ser topiony 33 g (4), ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 483,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 522,70 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 65,80 Tłuszcz [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 246,00 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 096,40 Białko ogółem [g] 44,20 Węglowodany ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 47,40 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] 483,30 Białko ogółem [g] 20,20 Węglowodany ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 2,50
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,60 Białko ogółem [g] 4,08 Węglowodany ogółem [g] 13,29 Tłuszcz [g] 4,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,92 Sól [g] 0,48	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 410,00 Białko ogółem [g] 7,67 Węglowodany ogółem [g] 52,00 Tłuszcz [g] 20,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,33 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,59 Białko ogółem [g] 5,02 Węglowodany ogółem [g] 14,93 Tłuszcz [g] 5,39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,06 Białko ogółem [g] 4,18 Węglowodany ogółem [g] 11,80 Tłuszcz [g] 4,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,46 Sól [g] 0,52
Łatwostrawna	Składniki	cukinia z koperkiem 100 g kielbasa dębicka 50 g sos jogurtowy 35 g (4) pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	morele i orzechy 60 g (11, 12, 13, 14, S02,)	pomidorowa z ryżem 300 ml (5), filet z indyka gotowany 70 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g (4), kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka gotowana 70 g ser topiony 33 g (4), jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 513,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 573,40 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 64,40 Tłuszcz [g] 26,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 253,60 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 757,50 Białko ogółem [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 11,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,90 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 613,00 Białko ogółem [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 30,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,10 Sól [g] 3,20	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g pestki dyni 10 g sos jogurtowy 35 g (4) chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4), herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4), cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	pomidorowa z ryżem 300 ml (5), filet z indyka gotowany 70 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot b/c 250 ml	twarożek 40 g brokuly VII 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	
Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 230,00	Waga porcji [g]: 470,00			

2021-10-24 niedziela		Podstawowa 3 trymestr	Składniki		SUMA
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,80 Białko ogółem [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 316,10 Tłuszcz [g] 105,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Sól [g] 7,70	
		Łatwostrawna	Składniki		
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,90 Białko ogółem [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 321,20 Tłuszcz [g] 83,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,30 Sól [g] 8,50	
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2021-10-24 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 504,80 Białko ogółem [g] 21,20 Węglowodany ogółem [g] 61,40 Tłuszcz [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 25,20 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 745,70 Białko ogółem [g] 38,40 Węglowodany ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 25,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 269,70 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 366,10 Białko ogółem [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,40
	Składniki	kielbasa dębicka 50 g cukinia z koperkiem 100 g sos jogurtowy 35 g (4) pestki dyni 10 g chleb z masłem, salata zielona XIII 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml	morele i orzechy 60 g (11, 12, 13, 14, SO2,)	pomidorowa z ryżem 300 ml (5), filet z indyka gotowany 70 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g (4), kompot z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka gotowana 70 g ser topiony 33 g (4), jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, salata zielona XIII 110 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	505,00	60,00	1 000,00	100,00	513,00
Dieta dla położnicz	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 560,80 Białko ogółem [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 69,20 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 253,60 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 757,50 Białko ogółem [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 11,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,90 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 600,40 Białko ogółem [g] 24,90 Węglowodany ogółem [g] 67,90 Tłuszcz [g] 26,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,00 Sól [g] 3,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,05 Białko ogółem [g] 4,26 Węglowodany ogółem [g] 13,70 Tłuszcz [g] 4,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,98 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 422,67 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 54,17 Tłuszcz [g] 20,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,17 Sól [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 75,75 Białko ogółem [g] 4,02 Węglowodany ogółem [g] 13,05 Tłuszcz [g] 1,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,49 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 117,04 Białko ogółem [g] 4,85 Węglowodany ogółem [g] 13,24 Tłuszcz [g] 5,24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,53 Sól [g] 0,62

2021-10-24 niedziela		SUMA	
Dieta dla położnic	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,00 Białko ogółem [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 257,80 Tłuszcz [g] 88,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Sól [g] 7,80
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,70 Białko ogółem [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 330,80 Tłuszcz [g] 77,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Sól [g] 8,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	