

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|--------------------------|---------------------------|---|-------------------------|---|--|--|
| 2022-05-23, poniedziałek | Podstawowa | Składniki | | Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml nalesniki z serem i musem truskawkowym 250 g kompot z/c 200 ml | jogurt z bananem 250 g | pasta z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 650,00 | | Waga porcji [g]: 750,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 400,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 040,70 Białko ogółem [g] 47,40 Węglowodany ogółem [g] 157,40 Tłuszcz [g] 28,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 446,40 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 57,40 Tłuszcz [g] 15,10 |
| Postawowa 1 trymestr | Składniki | kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml nalesniki z serem i musem truskawkowym 200 g kompot z/c 200 ml | jogurt z bananem 250 g | pasta z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: 630,00 | | Waga porcji [g]: 650,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 380,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 529,00 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 70,70 Tłuszcz [g] 18,60 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 861,80 Białko ogółem [g] 38,30 Węglowodany ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 22,70 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 392,50 Białko ogółem [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 48,80 Tłuszcz [g] 13,20 |
| Podstawowa 2 trymestr | Składniki | kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml nalesniki z serem i musem truskawkowym 250 g kompot z/c 200 ml | jogurt z bananem 250 g | pasta z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: 640,00 | | Waga porcji [g]: 750,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 390,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 555,90 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 75,00 Tłuszcz [g] 19,60 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 040,70 Białko ogółem [g] 47,40 Węglowodany ogółem [g] 157,40 Tłuszcz [g] 28,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 419,50 Białko ogółem [g] 23,20 Węglowodany ogółem [g] 53,10 Tłuszcz [g] 14,20 |

| | | SUMA |
|--------------------------|-----------------------------------|--|
| 2022-05-23, poniedziałek | Podstawowa | Składniki |
| | | Wartość odżywcza w porcji |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,00 Białko ogółem [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 334,00 Tłuszcz [g] 67,10 |
| Podstawowa 1 trymestr | Składniki | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,40 Białko ogółem [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 292,20 Tłuszcz [g] 57,90 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| Podstawowa 2 trymestr | Składniki | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,20 Białko ogółem [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 325,40 Tłuszcz [g] 65,30 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|---|------------------------------------|--|--|---|---|--|
| Podstawowa 2 trymestr | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,86 Białko ogółem [g] 3,56 Węglowodany ogółem [g] 11,72 Tłuszcz [g] 3,06 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 138,76 Białko ogółem [g] 6,32 Węglowodany ogółem [g] 20,99 Tłuszcz [g] 3,75 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,44 Białko ogółem [g] 3,12 Węglowodany ogółem [g] 15,96 Tłuszcz [g] 1,36 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,56 Białko ogółem [g] 5,95 Węglowodany ogółem [g] 13,62 Tłuszcz [g] 3,64 |
| | Składniki | kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml nalesniki z serem i musem truskawkowym 250 g kompot z/c 200 ml | jogurt z bananem 250 g | pastą z ryby i jarzyn 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| Podstawowa 3 trymestr | Waga porcji [g]: 650,00 | | Waga porcji [g]: 750,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 400,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582,80 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 20,50 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 040,70 Białko ogółem [g] 47,40 Węglowodany ogółem [g] 157,40 Tłuszcz [g] 28,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 446,40 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 57,40 Tłuszcz [g] 15,10 |
| | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,66 Białko ogółem [g] 3,58 Węglowodany ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 3,15 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 138,76 Białko ogółem [g] 6,32 Węglowodany ogółem [g] 20,99 Tłuszcz [g] 3,75 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,44 Białko ogółem [g] 3,12 Węglowodany ogółem [g] 15,96 Tłuszcz [g] 1,36 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,60 Białko ogółem [g] 5,92 Węglowodany ogółem [g] 14,35 Tłuszcz [g] 3,77 |
| Łatwostrawna | Składniki | kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml nalesniki z serem i musem jabłkowym 300 g kompot z/c 200 ml | jogurt z bananem 250 g | pastą z ryby i jarzyn 100 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: 660,00 | | Waga porcji [g]: 800,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 490,00 | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 634,20 Białko ogółem [g] 25,00 Węglowodany ogółem [g] 80,30 Tłuszcz [g] 24,50 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 027,30 Białko ogółem [g] 40,70 Węglowodany ogółem [g] 169,00 Tłuszcz [g] 24,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 511,10 Białko ogółem [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 62,80 Tłuszcz [g] 19,10 |
| | Składniki | kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml | jogurt naturalny 150 g brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml szynka gotowna VII 100 g makaron ciemny 100 g surówka z marchwi z chrzanem 200 g kompot b/c 250 ml | fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | ryba gotowana 70 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml |

2022-05-23 poniedziałek

| | | | | |
|---|--|---------------------------|--|------|
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości swajalnych węglowodanów | | Podstawowa 2 trymestr | | SUMA |
| | | Składniki | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| Łatwostrawna | | Podstawowa 3 trymestr | | |
| | | Składniki | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości swajalnych węglowodanów | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,00 Białko ogółem [g] 102,20 Węglowodany ogółem [g] 334,00 Tłuszcz [g] 67,10 | |
| | | Składniki | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| Łatwostrawna | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,70 Białko ogółem [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 352,00 Tłuszcz [g] 71,10 | |
| | | Składniki | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości swajalnych węglowodanów | | Składniki | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | |
|-------------------------|---|-----------------------------------|---|--|---|---|---|
| 2022-05-23 poniedziałek | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | | Waga porcji [g]: 450,00 | Waga porcji [g]: 290,00 | Waga porcji [g]: 950,00 | Waga porcji [g]: 340,00 | Waga porcji [g]: 370,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 405,80 Białko ogółem [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 51,40 Tłuszcz [g] 16,70 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 277,40 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 15,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 830,60 Białko ogółem [g] 48,00 Węglowodany ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 24,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 459,00 Białko ogółem [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 47,10 Tłuszcz [g] 20,30 |
| | Dieta dla położnic | Składniki | kielbasa szynkowa 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml naleśniki z serem i musem jabłkowym 300 g kompot z/c 200 ml | jogurt z bananem 250 g | pastą z ryby i jarzyn 100 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Waga porcji [g]: 650,00 | | Waga porcji [g]: 800,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 480,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 593,60 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 20,50 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 027,30 Białko ogółem [g] 40,70 Węglowodany ogółem [g] 169,00 Tłuszcz [g] 24,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 470,50 Białko ogółem [g] 23,90 Węglowodany ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 15,00 |
| | Podstawowa | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,32 Białko ogółem [g] 3,65 Węglowodany ogółem [g] 12,42 Tłuszcz [g] 3,15 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 128,41 Białko ogółem [g] 5,09 Węglowodany ogółem [g] 21,13 Tłuszcz [g] 3,01 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,44 Białko ogółem [g] 3,12 Węglowodany ogółem [g] 15,96 Tłuszcz [g] 1,36 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,02 Białko ogółem [g] 4,98 Węglowodany ogółem [g] 13,15 Tłuszcz [g] 3,13 |
| | | Składniki | dżem porzeczkowy 50 g płatki owsiane 200 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml pieczeń w sosie 100 g kopytka 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml | ciasto z rabarborem 50 g | szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Waga porcji [g]: 550,00 | | Waga porcji [g]: 980,00 | Waga porcji [g]: 50,00 | Waga porcji [g]: 460,00 |
| | Podstawowa | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 681,80 Białko ogółem [g] 16,50 Węglowodany ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 15,90 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 157,40 Białko ogółem [g] 46,10 Węglowodany ogółem [g] 175,50 Tłuszcz [g] 34,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,60 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 8,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 415,00 Białko ogółem [g] 18,00 Węglowodany ogółem [g] 65,60 Tłuszcz [g] 10,70 |

| | | SUMA | |
|-------------------------|---|-----------------------------------|---|
| 2022-05-23 poniedziałek | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,20 Białko ogółem [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 266,10 Tłuszcz [g] 91,00 |
| | | Składniki | |
| | Dieta dla położnic | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,50 Białko ogółem [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 352,70 Tłuszcz [g] 63,00 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| 2022-05-24 wtorek | Podstawowa | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,80 Białko ogółem [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 400,50 Tłuszcz [g] 69,40 |
| | | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|-----------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|---|--|
| Postawowa 1 trymestr | Składniki | dżem porzeczkowy 50 g płatki owsiane 200 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Pieczarkowa z ziemniakami 200 ml pieczeń w sosie 80 g kopytka 200 g surówka z kapusty białej 130 g kompot agrestowy z/c 200 ml | ciasto z rabarborem 50 g | szynka z indyka 50 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: | 530,00 | | 810,00 | 50,00 | 430,00 |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 628,00 Białko ogółem [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 14,00 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 984,80 Białko ogółem [g] 37,40 Węglowodany ogółem [g] 157,40 Tłuszcz [g] 26,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,60 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 8,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 352,90 Białko ogółem [g] 15,20 Węglowodany ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 8,60 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,49 Białko ogółem [g] 2,91 Węglowodany ogółem [g] 21,70 Tłuszcz [g] 2,64 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,58 Białko ogółem [g] 4,62 Węglowodany ogółem [g] 19,43 Tłuszcz [g] 3,23 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,20 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 17,00 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,07 Białko ogółem [g] 3,53 Węglowodany ogółem [g] 13,26 Tłuszcz [g] 2,00 |
| Podstawowa 2 trymestr | Składniki | dżem porzeczkowy 50 g płatki owsiane 200 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Pieczarkowa z ziemniakami 200 ml pieczeń w sosie 90 g kopytka 200 g surówka z kapusty białej 150 g kompot agrestowy z/c 200 ml | ciasto z rabarborem 50 g | szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: | 540,00 | | 840,00 | 50,00 | 450,00 |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 654,90 Białko ogółem [g] 16,00 Węglowodany ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 15,00 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 033,10 Białko ogółem [g] 40,70 Węglowodany ogółem [g] 160,00 Tłuszcz [g] 29,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,60 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 8,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 388,10 Białko ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 9,70 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,28 Białko ogółem [g] 2,96 Węglowodany ogółem [g] 22,09 Tłuszcz [g] 2,78 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 122,99 Białko ogółem [g] 4,85 Węglowodany ogółem [g] 19,05 Tłuszcz [g] 3,46 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,20 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 17,00 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,24 Białko ogółem [g] 3,89 Węglowodany ogółem [g] 13,62 Tłuszcz [g] 2,16 |
| Podstawowa 3 trymestr | Składniki | dżem porzeczkowy 50 g płatki owsiane 200 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml pieczeń w sosie 100 g kopytka 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml | ciasto z rabarborem 50 g | szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: | 550,00 | | 980,00 | 50,00 | 460,00 |

2022-05-24 wtorek

2022-05-24 wtorek

| | | SUMA |
|-----------------------|-----------------------------------|--|
| Podstawowa 1 trymestr | Składniki | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,30 Białko ogółem [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 365,20 Tłuszcz [g] 57,30 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| | Składniki | |
| Podstawowa 2 trymestr | Składniki | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,70 Białko ogółem [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 376,40 Tłuszcz [g] 62,30 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| | Składniki | |
| Podstawowa 3 trymestr | Składniki | |
| | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|---|---------------------------|---|--|---|---|---|
| 2022-05-24 wtorek | Podstawowa 3 trymestr | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 681,80 Białko ogółem [g] 16,50 Węglowodany ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 15,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 157,40 Białko ogółem [g] 46,10 Węglowodany ogółem [g] 175,50 Tłuszcz [g] 34,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,60 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 8,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 415,00 Białko ogółem [g] 18,00 Węglowodany ogółem [g] 65,60 Tłuszcz [g] 10,70 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,96 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 22,47 Tłuszcz [g] 2,89 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,10 Białko ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 17,91 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,20 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 17,00 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90,22 Białko ogółem [g] 3,91 Węglowodany ogółem [g] 14,26 Tłuszcz [g] 2,33 |
| Łatwostrawna | Składniki | dżem porzeczkowy 50 g płatki owsiane 200 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Marchwiowa z kaszą jaglaną 300 ml sztuka mięsa wv sosie potrawkowym 150 g kopytka 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kompot agrestowy z/c 200 ml | ciasto z rabarbarem 50 g | szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 710,00 | | Waga porcji [g]: 960,00 | Waga porcji [g]: 50,00 | Waga porcji [g]: 480,00 |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 748,20 Białko ogółem [g] 17,90 Węglowodany ogółem [g] 128,90 Tłuszcz [g] 20,00 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 045,70 Białko ogółem [g] 49,80 Węglowodany ogółem [g] 161,30 Tłuszcz [g] 25,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495,60 Białko ogółem [g] 20,40 Węglowodany ogółem [g] 70,70 Tłuszcz [g] 15,80 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Składniki | poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml | twarożek z zieleniną 50 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | Marchwiowa z kaszą jaglaną 300 ml schab gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml | jajko gotowane 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g herbata b/c 200 ml | szynka z indyka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g herbata b/c 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 470,00 | Waga porcji [g]: 190,00 | Waga porcji [g]: 1 030,00 | Waga porcji [g]: 400,00 | Waga porcji [g]: 470,00 |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 415,10 Białko ogółem [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 13,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 262,20 Białko ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 18,40 Tłuszcz [g] 16,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 860,30 Białko ogółem [g] 51,80 Węglowodany ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 32,70 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 280,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 18,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 17,20 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 11,80 |

| | | | |
|-------------------|---|-----------------------------------|--|
| 2022-05-24 wtorek | Podstawowa 3 trymestr | Wartość odżywcza w porcji | SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,80 Białko ogółem [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 400,50 Tłuszcz [g] 69,40 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| | Łatwostrawna | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,20 Białko ogółem [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 398,80 Tłuszcz [g] 69,80 |
| | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,90 Białko ogółem [g] 118,10 Węglowodany ogółem [g] 241,30 Tłuszcz [g] 92,50 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|---------------------------|-----------------------------------|--|---|---|--|--|
| 2022-05-24 wtorek | Dieta dla położnic | Składniki | dżem porzeczkowy 50 g płatki owsiane 200 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | Marchwiowa z kaszą jaglaną 300 ml sztućka mięsa w sosie potrawkowym 150 g kopytka 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kompot agrestowy z/c 200 ml | ciasto z rabarbarem 50 g | szynka z indyka 60 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | | Waga porcji [g]: 700,00 | Waga porcji [g]: 960,00 | Waga porcji [g]: 50,00 | Waga porcji [g]: 480,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 707,60 Białko ogółem [g] 16,60 Węglowodany ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 15,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 045,70 Białko ogółem [g] 49,80 Węglowodany ogółem [g] 161,30 Tłuszcz [g] 25,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,60 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 8,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,80 Białko ogółem [g] 19,60 Węglowodany ogółem [g] 75,90 Tłuszcz [g] 12,50 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,09 Białko ogółem [g] 2,37 Węglowodany ogółem [g] 18,47 Tłuszcz [g] 2,27 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,93 Białko ogółem [g] 5,19 Węglowodany ogółem [g] 16,80 Tłuszcz [g] 2,66 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,20 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 17,00 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,38 Białko ogółem [g] 4,08 Węglowodany ogółem [g] 15,81 Tłuszcz [g] 2,60 | |
| | Podstawowa | Składniki | ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | Gryskowa z zielenią 300 ml Bigos 300 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml | koktajl porzeczkowy 200 g | sałatka ryżowa I 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | | Waga porcji [g]: 670,00 | Waga porcji [g]: 1 150,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 620,00 |
| Wartość odżywcza w porcji | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,50 Białko ogółem [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 23,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 980,30 Białko ogółem [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 138,00 Tłuszcz [g] 32,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,00 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 21,20 | |
| Podstawowa 1 trymestr | Składniki | ogonówka 60 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml | Gryskowa z zielenią 300 ml Ziemniaki 200 g Bigos 300 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml | koktajl porzeczkowy 200 g | sałatka ryżowa I 180 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml | |
| | | Waga porcji [g]: 440,00 | Waga porcji [g]: 1 150,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 560,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 359,60 Białko ogółem [g] 17,20 Węglowodany ogółem [g] 51,80 Tłuszcz [g] 10,60 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 980,30 Białko ogółem [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 138,00 Tłuszcz [g] 32,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 510,90 Białko ogółem [g] 19,90 Węglowodany ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 17,20 | |

| | | SUMA | |
|---------------------|----------------------|-----------------------------------|---|
| 2022-05-24 wtorek | Dieta dla położnic | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,70 Białko ogółem [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 402,30 Tłuszcz [g] 62,40 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| 2022-05-25 środa | Podstawowa | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,20 Białko ogółem [g] 101,60 Węglowodany ogółem [g] 332,40 Tłuszcz [g] 87,90 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,20 Białko ogółem [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 288,80 Tłuszcz [g] 71,40 |
| 2022-05-26 czwartek | Postawowa 1 trymestr | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,20 Białko ogółem [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 288,80 Tłuszcz [g] 71,40 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |

2022-05-25 środa

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|-----------------------|-----------------------------------|--|-------------------------|--|--|---|
| Postawowa 1 trymestr | 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 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 85,24 Białko ogółem [g] 3,78 Węglowodany ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 2,83 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,20 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 5,55 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,23 Białko ogółem [g] 3,55 Węglowodany ogółem [g] 13,14 Tłuszcz [g] 3,07 |
| | Składniki | ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Ziemniaki 200 g Gryskowa z zielenią 300 ml Bigos 300 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml | koktajl porzeczkowy 200 g | sałatka ryżowa l 200 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: 470,00 | | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 600,00 | |
| 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 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 980,30 Białko ogółem [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 138,00 Tłuszcz [g] 32,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 590,90 Białko ogółem [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 20,10 |
| | 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 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 85,24 Białko ogółem [g] 3,78 Węglowodany ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 2,83 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,20 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 5,55 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,48 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 3,35 |
| | Składniki | ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Gryskowa z zielenią 300 ml Ziemniaki 200 g Bigos 300 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml | koktajl porzeczkowy 200 g | sałatka ryżowa l 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| Podstawowa 3 trymestr | Waga porcji [g]: 470,00 | | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 620,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 485,60 Białko ogółem [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 61,50 Tłuszcz [g] 19,10 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 980,30 Białko ogółem [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 138,00 Tłuszcz [g] 32,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,00 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 21,20 |
| | Składniki | ogonówka 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Gryskowa z zielenią 300 ml Ziemniaki 200 g Bigos 300 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml | koktajl porzeczkowy 200 g | sałatka ryżowa l 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |

| | | | | |
|------------------|--|-----------------------|-----------------------------------|--|
| 2022-05-25 środa | | Postawowa 1 trymestr | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | SUMA |
| | | | Składniki | |
| 2022-05-25 środa | | Podstawowa 2 trymestr | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,20 Białko ogółem [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 309,80 Tłuszcz [g] 82,80 |
| | | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| 2022-05-25 środa | | Podstawowa 3 trymestr | Składniki | |
| | | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,30 Białko ogółem [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 312,60 Tłuszcz [g] 83,90 |

2022-05-25 środa

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|--|------------------------------------|--|--|--|---|---|
| Podstawowa 3 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 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 85,24 Białko ogółem [g] 3,78 Węglowodany ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 2,83 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,20 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 5,55 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,52 Białko ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 14,15 Tłuszcz [g] 3,42 |
| | Składniki | szynka gotowana 60 g jarzynka gotowana 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Grysikowa z zieleńią 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml | koktajl porzeczkowy 200 g | sałatka ryżowa diety 230 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| Łatwostrawna | Waga porcji [g]: 680,00 | | Waga porcji [g]: 130,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 640,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 717,50 Białko ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 31,40 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 885,40 Białko ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 27,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 680,90 Białko ogółem [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 25,50 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Składniki | szynka gotowana 60 g papryka czerwona 100 g sezam(2.00 porcje) 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml | jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g marchew słupki 100 g | Grysikowa z zieleńią 300 ml filet z drobiu gotowany 70 g Ziemniaki 150 g surówka z jarzyn I 200 g kompot b/c 250 ml | twarożek z zieleńią 60 g seler naciowy 0 szt Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | połędwica drobiowa 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml |
| | Waga porcji [g]: 470,00 | Waga porcji [g]: 290,00 | Waga porcji [g]: 970,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 450,00 | |
| Dieta dla położnic | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 511,20 Białko ogółem [g] 21,70 Węglowodany ogółem [g] 54,80 Tłuszcz [g] 25,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 251,40 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 11,80 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 605,80 Białko ogółem [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 12,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 234,60 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 11,70 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 340,50 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 49,20 Tłuszcz [g] 10,60 |
| | Składniki | szynka gotowana 60 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml jarzynka gotowana 100 g | | Grysikowa z zieleńią 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml | koktajl porzeczkowy 200 g | sałatka ryżowa diety 230 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: 670,00 | | Waga porcji [g]: 130,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 630,00 | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------------------------------|---|
| 2022-05-25 środa | | Podstawowa 3 trymestr | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | SUMA |
| | | | Składniki | |
| Łatwostrawna | | Łatwostrawna | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,20 Białko ogółem [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 327,90 Tłuszcz [g] 95,10 |
| | | | Składniki | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,50 Białko ogółem [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 246,40 Tłuszcz [g] 71,90 |
| | | | Składniki | |
| Dieta dla położnic | | Dieta dla położnic | Składniki | |
| | | | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|---------------------|-----------------------------------|--|---|--|---|---|
| 2022-05-25 środa | Dieta dla położnic | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 676,90 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 27,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 885,40 Białko ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 27,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,40 Białko ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 11,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 640,30 Białko ogółem [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 21,40 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,03 Białko ogółem [g] 4,12 Węglowodany ogółem [g] 12,51 Tłuszcz [g] 4,09 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 78,35 Białko ogółem [g] 3,41 Węglowodany ogółem [g] 11,46 Tłuszcz [g] 2,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,20 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 5,55 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,63 Białko ogółem [g] 4,13 Węglowodany ogółem [g] 14,25 Tłuszcz [g] 3,40 |
| 2022-05-26 czwartek | Podstawowa | Składniki | kielbasa krakowska 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | Jarzynowa z ziemniakami l 300 ml pulpet w sosie pomidorowym 250 g kasza gryczana 100 g surówka z porów 180 g kompot z/c 200 ml | jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g | pastą z ciecioriki 70 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 460,00 | Waga porcji [g]: 1 030,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 470,00 | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 533,60 Białko ogółem [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 60,70 Tłuszcz [g] 22,80 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 316,70 Białko ogółem [g] 67,10 Węglowodany ogółem [g] 167,10 Tłuszcz [g] 47,80 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 618,00 Białko ogółem [g] 21,20 Węglowodany ogółem [g] 71,00 Tłuszcz [g] 30,60 |
| | Postawowa 1 trymestr | Składniki | kielbasa krakowska 50 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml | Jarzynowa z ziemniakami l 200 ml pulpet w sosie pomidorowym 150 g kasza gryczana 100 g surówka z porów 100 g kompot z/c 200 ml | jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g | pastą z ciecioriki 50 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 430,00 | Waga porcji [g]: 750,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 430,00 | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 448,80 Białko ogółem [g] 21,80 Węglowodany ogółem [g] 52,10 Tłuszcz [g] 18,70 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 932,70 Białko ogółem [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 129,90 Tłuszcz [g] 30,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,80 Białko ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 58,50 Tłuszcz [g] 22,70 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,37 Białko ogółem [g] 5,07 Węglowodany ogółem [g] 12,12 Tłuszcz [g] 4,35 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,36 Białko ogółem [g] 5,84 Węglowodany ogółem [g] 17,32 Tłuszcz [g] 4,05 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,05 Białko ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 5,28 | |

| 2022-05-25 środa | | 2022-05-26 czwartek | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Dieta dla położnic | Wartość odżywcza w porcji | Składniki | Składniki |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji |
| Podstawowa | Składniki | Składniki | Składniki |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji |
| Podstawowa 1 trymestr | Składniki | Składniki | Składniki |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji |
| SUMA | | SUMA | |
| Wartość odżywcza w porcji | | Wartość odżywcza w porcji | |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |

Wartość energetyczna[kcal] [kcal]
2 421,00
Białko ogółem [g] 98,30
Węglowodany ogółem [g] 328,50
Tłuszcz [g] 87,00

Wartość energetyczna[kcal] [kcal]
2 676,70
Białko ogółem [g] 115,20
Węglowodany ogółem [g] 350,00
Tłuszcz [g] 102,10

Wartość energetyczna[kcal] [kcal]
2 071,70
Białko ogółem [g] 82,60
Węglowodany ogółem [g] 291,70
Tłuszcz [g] 72,70

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | |
|---------------------|-----------------------|-----------|--|-------|---|---|--|
| 2022-05-26 czwartek | Podstawowa 2 trymestr | Składniki | kielbasa krakowska 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Jarzynowa z ziemniakami l 200 ml pulpet w sosie pomidorowym 200 g kasza gryczana 100 g surówka z porów 130 g kompot z/c 200 ml | jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g | pastą z ciecioriki 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | | Waga porcji [g]: 450,00 | | Waga porcji [g]: 830,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 460,00 |
| | | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 506,70 Białko ogółem [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 56,40 Tłuszcz [g] 21,80 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 082,40 Białko ogółem [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 141,20 Tłuszcz [g] 37,80 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 19,10 Węglowodany ogółem [g] 69,00 Tłuszcz [g] 27,60 |
| | | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,60 Białko ogółem [g] 5,60 Węglowodany ogółem [g] 12,53 Tłuszcz [g] 4,84 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 130,41 Białko ogółem [g] 6,54 Węglowodany ogółem [g] 17,01 Tłuszcz [g] 4,55 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 125,39 Białko ogółem [g] 4,15 Węglowodany ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 6,00 |
| | Podstawowa 3 trymestr | Składniki | kielbasa krakowska 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Jarzynowa z ziemniakami l 300 ml pulpet w sosie pomidorowym 200 g kasza gryczana 100 g surówka z porów 150 g kompot z/c 200 ml | jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g | pastą z ciecioriki 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | | Waga porcji [g]: 460,00 | | Waga porcji [g]: 950,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 460,00 |
| | | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 533,60 Białko ogółem [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 60,70 Tłuszcz [g] 22,80 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 167,10 Białko ogółem [g] 56,70 Węglowodany ogółem [g] 155,80 Tłuszcz [g] 40,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 19,10 Węglowodany ogółem [g] 69,00 Tłuszcz [g] 27,60 |
| | | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,00 Białko ogółem [g] 5,61 Węglowodany ogółem [g] 13,20 Tłuszcz [g] 4,96 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 122,85 Białko ogółem [g] 5,97 Węglowodany ogółem [g] 16,40 Tłuszcz [g] 4,24 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 125,39 Białko ogółem [g] 4,15 Węglowodany ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 6,00 |
| | Łatwostrawna | Składniki | kielbasa dębicka 50 g marchew blanszowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g kasza jęczmienna 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml | jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g | pastą warzywną 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | | Waga porcji [g]: 460,00 | | Waga porcji [g]: 1 130,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 500,00 |

| | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|---|--|
| | | SUMA | |
| Podstawowa 2 trymestr | Składniki | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,30 Białko ogółem [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 317,80 Tłuszcz [g] 88,10 | |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | |
| Podstawowa 3 trymestr | Składniki | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,90 Białko ogółem [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 336,70 Tłuszcz [g] 91,60 | |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | |
| Łatwostrawna | Składniki | | |
| | | | |

2022-05-26 czwartek

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | |
|---------------------|--|--|---|--|---|---|---|
| 2022-05-26 czwartek | Łatwostrawna | Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 494,00 Białko ogółem [g] 17,60 Węglowodany ogółem [g] 65,10 Tłuszcz [g] 19,60 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 332,20 Białko ogółem [g] 62,60 Węglowodany ogółem [g] 173,90 Tłuszcz [g] 48,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 564,10 Białko ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 68,70 Tłuszcz [g] 28,50 | |
| | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewodzących węglowodanów | Składniki | kielbasa krakowska 50 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml | sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml szynka gotowna VII 100 g kasza gryczana 100 g surówka z porów 150 g kompot b/c 200 ml | jogurt naturalny 150 g brokuły VII 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | oscypek drobiowy 70 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 450,00 | Waga porcji [g]: 340,00 | Waga porcji [g]: 850,00 | Waga porcji [g]: 290,00 | Waga porcji [g]: 470,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 467,50 Białko ogółem [g] 23,10 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 20,80 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 766,60 Białko ogółem [g] 46,30 Węglowodany ogółem [g] 99,20 Tłuszcz [g] 24,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 277,40 Białko ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 15,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 353,90 Białko ogółem [g] 20,60 Węglowodany ogółem [g] 48,00 Tłuszcz [g] 10,70 | |
| | Dieta dla położnic | Składniki | kielbasa dębicka 50 g marchew blanszowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g kasza jęczmienna 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml | jabłko pieczone z rodzynkami i miodem 200 g | pasta warzywna 90 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 470,00 | | Waga porcji [g]: 1 130,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 510,00 | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 509,40 Białko ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 74,30 Tłuszcz [g] 17,40 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 332,20 Białko ogółem [g] 62,60 Węglowodany ogółem [g] 173,90 Tłuszcz [g] 48,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,40 Białko ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 51,20 Tłuszcz [g] 0,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 579,50 Białko ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 78,00 Tłuszcz [g] 26,30 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,38 Białko ogółem [g] 3,72 Węglowodany ogółem [g] 15,81 Tłuszcz [g] 3,70 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 117,89 Białko ogółem [g] 5,54 Węglowodany ogółem [g] 15,39 Tłuszcz [g] 4,27 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,20 Białko ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 0,45 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,63 Białko ogółem [g] 2,37 Węglowodany ogółem [g] 15,29 Tłuszcz [g] 5,16 |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------|---|------|
| 2022-05-26 czwartek | | Łatwostrawna | | SUMA |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,70 Białko ogółem [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 358,90 Tłuszcz [g] 97,30 | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Składniki | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,80 Białko ogółem [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 251,60 Tłuszcz [g] 85,20 | |
| Dieta dla położnic | | Składniki | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,50 Białko ogółem [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 377,40 Tłuszcz [g] 92,90 | |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|-----------------------|-----------------------------------|--|---|---|--|--|
| 2022-05-27 piątek | Podstawowa | Składniki | | Fasolowa z ziemniakami 300 ml Kotlet rybny 140 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml | koktajl bananowy 170 g | ser żółty 50 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | | Waga porcji [g]: 710,00 | Waga porcji [g]: 1 020,00 | Waga porcji [g]: 170,00 | Waga porcji [g]: 350,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 549,10 Białko ogółem [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 16,80 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 115,90 Białko ogółem [g] 43,10 Węglowodany ogółem [g] 152,00 Tłuszcz [g] 41,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 514,00 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 55,20 Tłuszcz [g] 23,60 |
| Podstawowa 1 trymestr | Składniki | ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Fasolowa z ziemniakami 200 ml Kotlet rybny 140 g Ziemniaki 100 g surówka z kiszzonej kapusty 130 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml | koktajl bananowy 170 g | ser żółty 33 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 690,00 | Waga porcji [g]: 770,00 | Waga porcji [g]: 170,00 | Waga porcji [g]: 313,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 495,30 Białko ogółem [g] 24,30 Węglowodany ogółem [g] 68,40 Tłuszcz [g] 14,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 887,80 Białko ogółem [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 35,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 394,60 Białko ogółem [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 46,60 Tłuszcz [g] 17,00 | |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 71,78 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 9,91 Tłuszcz [g] 2,16 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,30 Białko ogółem [g] 4,74 Węglowodany ogółem [g] 14,61 Tłuszcz [g] 4,56 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 126,07 Białko ogółem [g] 5,24 Węglowodany ogółem [g] 14,89 Tłuszcz [g] 5,43 | |
| Podstawowa 2 trymestr | Składniki | ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Fasolowa z ziemniakami 300 ml Kotlet rybny 140 g Ziemniaki 150 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml | koktajl bananowy 170 g | ser żółty 40 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 710,00 | Waga porcji [g]: 970,00 | Waga porcji [g]: 170,00 | Waga porcji [g]: 340,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 549,10 Białko ogółem [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 16,80 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 058,60 Białko ogółem [g] 41,90 Węglowodany ogółem [g] 140,60 Tłuszcz [g] 40,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 475,50 Białko ogółem [g] 19,90 Węglowodany ogółem [g] 55,20 Tłuszcz [g] 20,80 | |

| | | SUMA |
|-----------------------|---------------------------|---|
| 2022-05-27 piątek | Podstawowa | Składniki |
| | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,90 Białko ogółem [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 308,70 Tłuszcz [g] 92,80 |
| Podstawowa 1 trymestr | | Składniki |
| | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,60 Białko ogółem [g] 83,50 Węglowodany ogółem [g] 252,00 Tłuszcz [g] 78,20 |
| Podstawowa 2 trymestr | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g |
| | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,10 Białko ogółem [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 297,30 Tłuszcz [g] 89,10 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|---|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| Podstawowa 2 trymestr | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 77,34 Białko ogółem [g] 3,58 Węglowodany ogółem [g] 10,85 Tłuszcz [g] 2,37 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,13 Białko ogółem [g] 4,32 Węglowodany ogółem [g] 14,49 Tłuszcz [g] 4,15 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 139,85 Białko ogółem [g] 5,85 Węglowodany ogółem [g] 16,24 Tłuszcz [g] 6,12 |
| | Składniki | ogonówka 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Fasolowa z ziemniakami 300 ml Kotlet rybny 140 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml | koktajl bananowy 170 g | ser żółty 50 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| Podstawowa 3 trymestr | Waga porcji [g]: 710,00 | | Waga porcji [g]: 1 020,00 | Waga porcji [g]: 170,00 | Waga porcji [g]: 350,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 549,10 Białko ogółem [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 77,00 Tłuszcz [g] 16,80 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 115,90 Białko ogółem [g] 43,10 Węglowodany ogółem [g] 152,00 Tłuszcz [g] 41,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 514,00 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 55,20 Tłuszcz [g] 23,60 |
| | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 77,34 Białko ogółem [g] 3,58 Węglowodany ogółem [g] 10,85 Tłuszcz [g] 2,37 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,40 Białko ogółem [g] 4,23 Węglowodany ogółem [g] 14,90 Tłuszcz [g] 4,04 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,86 Białko ogółem [g] 6,66 Węglowodany ogółem [g] 15,77 Tłuszcz [g] 6,74 |
| Łatwostrawna | Składniki | połędwica drobiowa 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml | koktajl bananowy 170 g | Pestki słonecznika 10 g twarożek z zieleciną 80 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: 730,00 | | Waga porcji [g]: 930,00 | Waga porcji [g]: 170,00 | Waga porcji [g]: 510,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 621,00 Białko ogółem [g] 28,20 Węglowodany ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 20,30 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 886,90 Białko ogółem [g] 45,70 Węglowodany ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 26,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,50 Białko ogółem [g] 27,90 Węglowodany ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 23,50 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Składniki | połędwica drobiowa 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml | jogurt naturalny 150 g pomidor z cebulką 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g | twarożek z zieleciną 60 g marchew słupki 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | jajko gotowane(2.00 porcje) 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml |
| | Waga porcji [g]: 460,00 | Waga porcji [g]: 290,00 | Waga porcji [g]: 980,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 360,00 | |

2022-05-27 piątek

| | | | | |
|---|---------------------------|---|-----------------------------------|------|
| 2022-05-27 piątek | | Podstawowa 2 trymestr | | SUMA |
| | | Podstawowa 3 trymestr | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Składniki | | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,90 Białko ogółem [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 308,70 Tłuszcz [g] 92,80 | | |
| Łatwostrawna | Składniki | | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,30 Białko ogółem [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 306,30 Tłuszcz [g] 81,50 | | |
| | Składniki | | | |
| | | | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|--------------------|---|---|---|--|--|---|
| 2022-05-27 piątek | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji |
| | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 342,70 Białko ogółem [g] 18,90 Węglowodany ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 10,60 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 285,20 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 16,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 789,90 Białko ogółem [g] 39,80 Węglowodany ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 29,80 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 241,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 11,70 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,20 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 48,30 Tłuszcz [g] 29,30 |
| | | Składniki | | | | |
| | | polędwica drobiowa 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g kakao z/c i mlekiem 250 ml herbata z/c z cytryną 200 ml | | Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml | koktajl bananowy 170 g | twarożek z zieleciną 80 g Pestki słonecznika 10 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 730,00 | | Waga porcji [g]: 930,00 | Waga porcji [g]: 170,00 | Waga porcji [g]: 510,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | | | | |
| Dieta dla położnic | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 607,30 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 88,90 Tłuszcz [g] 16,90 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 886,90 Białko ogółem [g] 45,70 Węglowodany ogółem [g] 121,50 Tłuszcz [g] 26,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,90 Białko ogółem [g] 6,30 Węglowodany ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 11,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 602,70 Białko ogółem [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 20,10 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,37 Białko ogółem [g] 4,91 Węglowodany ogółem [g] 13,06 Tłuszcz [g] 2,85 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129,94 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 14,41 Tłuszcz [g] 6,59 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,18 Białko ogółem [g] 5,33 Węglowodany ogółem [g] 16,04 Tłuszcz [g] 3,94 |
| | | Składniki | | | | |
| 2022-05-28 sobota | | dżem brzoskwiniowy 50 g kasza jaglana na mleku 300 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Koperkowa z ryżem 300 ml makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml | Galaterka mleczno-owocowa 150 g | jajko gotowane 60 g pieczeń wieprzowa 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 720,00 | | Waga porcji [g]: 950,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 510,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 908,70 Białko ogółem [g] 42,50 Węglowodany ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 26,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,10 Białko ogółem [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 66,60 Tłuszcz [g] 27,80 |
| | Podstawowa | | | | | |

| | | SUMA | |
|-------------------|---|-----------------------------------|--|
| 2022-05-27 piątek | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,80 Białko ogółem [g] 113,20 Węglowodany ogółem [g] 241,10 Tłuszcz [g] 98,30 |
| | | Składniki | |
| | Dieta dla położnic | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,80 Białko ogółem [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 316,70 Tłuszcz [g] 74,70 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| 2022-05-28 sobota | Podstawowa | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,40 Białko ogółem [g] 133,60 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Tłuszcz [g] 71,90 |
| | | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|-----------------------|-----------------------------------|---|--------------|---|--|--|
| Postawowa 1 trymestr | Składniki | dżem brzoskwinowy 50 g kasza jaglana na mleku 300 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Koperkowa z ryżem 200 ml makaron z sosem bolonese I 200 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml | Galaterka mleczno-owocowa 150 g | pieczeń wieprzowa 50 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 700,00 | | Waga porcji [g]: 750,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 490,00 |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 628,50 Białko ogółem [g] 17,70 Węglowodany ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 14,00 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 670,30 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 19,80 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 560,30 Białko ogółem [g] 26,20 Węglowodany ogółem [g] 58,10 Tłuszcz [g] 25,90 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,79 Białko ogółem [g] 2,53 Węglowodany ogółem [g] 15,93 Tłuszcz [g] 2,00 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,37 Białko ogółem [g] 3,99 Węglowodany ogółem [g] 13,25 Tłuszcz [g] 2,64 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,35 Białko ogółem [g] 5,35 Węglowodany ogółem [g] 11,86 Tłuszcz [g] 5,29 |
| Podstawowa 2 trymestr | Składniki | dżem brzoskwinowy 50 g kasza jaglana na mleku 300 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Koperkowa z ryżem 300 ml makaron z sosem bolonese I 250 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml | Galaterka mleczno-owocowa 150 g | jajko gotowane 60 g pieczeń wieprzowa 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 710,00 | | Waga porcji [g]: 900,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 500,00 |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 655,40 Białko ogółem [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 15,00 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 805,60 Białko ogółem [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 23,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 587,20 Białko ogółem [g] 26,70 Węglowodany ogółem [g] 62,30 Tłuszcz [g] 26,90 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,31 Białko ogółem [g] 2,58 Węglowodany ogółem [g] 16,31 Tłuszcz [g] 2,11 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,51 Białko ogółem [g] 4,07 Węglowodany ogółem [g] 13,28 Tłuszcz [g] 2,60 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 117,44 Białko ogółem [g] 5,34 Węglowodany ogółem [g] 12,46 Tłuszcz [g] 5,38 |
| Podstawowa 3 trymestr | Składniki | dżem brzoskwinowy 50 g kasza jaglana na mleku 300 g Grejfrut 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Koperkowa z ryżem 300 ml makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml | Galaterka mleczno-owocowa 150 g | jajko gotowane 60 g pieczeń wieprzowa 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |

2022-05-28 sobota

| | | SUMA | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|
| 2022-05-28 sobota | Postawowa 1 trymestr | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,40 Białko ogółem [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 277,20 Tłuszcz [g] 61,00 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| Podstawowa 2 trymestr | Podstawowa 2 trymestr | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,50 Białko ogółem [g] 126,70 Węglowodany ogółem [g] 305,80 Tłuszcz [g] 66,60 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| Podstawowa 3 trymestr | Składniki | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | |
|--|---------------------------|---|--|---|--|--|--|
| 2022-05-28 sobota | Podstawowa 3 trymestr | Waga porcji [g]: 720,00 | | Waga porcji [g]: 950,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 510,00 | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 908,70 Białko ogółem [g] 42,50 Węglowodany ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 26,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,10 Białko ogółem [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 66,60 Tłuszcz [g] 27,80 | |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,65 Białko ogółem [g] 4,47 Węglowodany ogółem [g] 13,92 Tłuszcz [g] 2,83 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,41 Białko ogółem [g] 5,33 Węglowodany ogółem [g] 13,06 Tłuszcz [g] 5,45 | |
| | Łatwostrawna | Składniki | dżem brzoskwinowy 50 g kasza jaglana na mleku 300 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | Koperkowa z ryżem 300 ml makaron z sosem mięsny diety 250 g jarzynka gotowana 100 g kompot z/c 200 ml | Galaterka mleczno-owocowa 150 g | jajko gotowane 60 g blok z indyka 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | | Waga porcji [g]: 800,00 | | Waga porcji [g]: 850,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 510,00 | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 838,00 Białko ogółem [g] 40,10 Węglowodany ogółem [g] 126,60 Tłuszcz [g] 22,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 563,90 Białko ogółem [g] 27,30 Węglowodany ogółem [g] 55,00 Tłuszcz [g] 26,90 | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Składniki | Wołowina gotowana VII 70 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml | twarożek 40 g sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | koperkowa z ryżem VII 300 ml szynka gotowana VII 70 g makaron ciemny 100 g brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml | jajko gotowane 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | blok z indyka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml | |
| | Waga porcji [g]: 470,00 | Waga porcji [g]: 130,00 | Waga porcji [g]: 870,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 460,00 | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 580,10 Białko ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 18,60 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 280,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 18,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 375,90 Białko ogółem [g] 15,30 Węglowodany ogółem [g] 48,10 Tłuszcz [g] 15,40 | | |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|
| 2022-05-28 sobota | Podstawowa 3 trymestr | SUMA | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,40 Białko ogółem [g] 133,60 Węglowodany ogółem [g] 327,10 Tłuszcz [g] 71,90 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| | | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,80 Białko ogółem [g] 132,50 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Tłuszcz [g] 69,50 |
| | | Składniki | |
| | Łatwostrawna | SUMA | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,70 Białko ogółem [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 207,80 Tłuszcz [g] 81,80 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| | | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,80 Białko ogółem [g] 132,50 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Tłuszcz [g] 69,50 |
| | | Składniki | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | SUMA | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,70 Białko ogółem [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 207,80 Tłuszcz [g] 81,80 | |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | |
| | Składniki | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,80 Białko ogółem [g] 132,50 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Tłuszcz [g] 69,50 | |
| | Składniki | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | |
|-----------------------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| 2022-05-28 sobota | Dieta dla położnic | Składniki | dżem brzoskwiniowy 50 g kasza jaglana na mleku 300 g jabłko 150 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml | makaron z sosem mięsny dietetyczny 250 g Koperkowa z ryżem 300 ml jarzynka gotowana 100 g kompot z/c 200 ml | Galatka mleczno-owocowa 150 g | jajko gotowane 60 g blok z indyka 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml | |
| | | Waga porcji [g]: | 820,00 | | 850,00 | 150,00 | 530,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 796,10 Białko ogółem [g] 20,60 Węglowodany ogółem [g] 141,70 Tłuszcz [g] 18,20 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 838,00 Białko ogółem [g] 40,10 Węglowodany ogółem [g] 126,60 Tłuszcz [g] 22,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,30 Białko ogółem [g] 45,10 Węglowodany ogółem [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,30 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,40 Białko ogółem [g] 27,90 Węglowodany ogółem [g] 68,20 Tłuszcz [g] 25,90 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,09 Białko ogółem [g] 2,51 Węglowodany ogółem [g] 17,28 Tłuszcz [g] 2,22 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,59 Białko ogółem [g] 4,72 Węglowodany ogółem [g] 14,89 Tłuszcz [g] 2,61 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 146,87 Białko ogółem [g] 30,07 Węglowodany ogółem [g] 5,47 Tłuszcz [g] 0,87 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,79 Białko ogółem [g] 5,26 Węglowodany ogółem [g] 12,87 Tłuszcz [g] 4,89 | | |
| 2022-05-29 niedziela | Podstawowa | Składniki | poledwica sopocka 60 g marchew mini 80 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | szpinakowa z zacierką 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml | owocowy twarożek 100 g | poledwica drobiowa 60 g ser topiony (1.50 porcje) 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml | |
| | | Waga porcji [g]: | 455,00 | | 980,00 | 100,00 | 493,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 504,80 Białko ogółem [g] 23,10 Węglowodany ogółem [g] 64,00 Tłuszcz [g] 19,30 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 067,20 Białko ogółem [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 33,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 547,30 Białko ogółem [g] 25,70 Węglowodany ogółem [g] 60,40 Tłuszcz [g] 24,10 |
| Postawowa 1 trymestr | Składniki | poledwica sopocka 50 g marchew mini 80 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml | szpinakowa z zacierką 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 150 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml | owocowy twarożek 100 g | poledwica drobiowa 50 g ser topiony 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | |
| | Waga porcji [g]: | 420,00 | | 930,00 | 100,00 | 463,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 406,80 Białko ogółem [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 54,00 Tłuszcz [g] 14,60 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 009,90 Białko ogółem [g] 51,00 Węglowodany ogółem [g] 136,80 Tłuszcz [g] 32,20 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 434,50 Białko ogółem [g] 20,30 Węglowodany ogółem [g] 51,60 Tłuszcz [g] 17,70 | |

| | | SUMA | |
|----------------------|----------------------|-----------------------------------|--|
| 2022-05-28 sobota | Dieta dla położnic | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,80 Białko ogółem [g] 133,70 Węglowodany ogółem [g] 344,70 Tłuszcz [g] 67,60 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | |
| 2022-05-29 niedziela | Podstawowa | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,70 Białko ogółem [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 303,40 Tłuszcz [g] 80,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,60 Białko ogółem [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 273,10 Tłuszcz [g] 68,00 |
| 2022-05-29 niedziela | Postawowa 1 trymestr | Składniki | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,60 Białko ogółem [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 273,10 Tłuszcz [g] 68,00 |
| | | Wartość odżywcza w porcji | |

2022-05-29 niedziela

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|-----------------------|------------------------------------|--|-------------------------|--|--|--|
| Postawowa 1 trymestr | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,86 Białko ogółem [g] 4,43 Węglowodany ogółem [g] 12,86 Tłuszcz [g] 3,48 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,59 Białko ogółem [g] 5,48 Węglowodany ogółem [g] 14,71 Tłuszcz [g] 3,46 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,84 Białko ogółem [g] 4,38 Węglowodany ogółem [g] 11,14 Tłuszcz [g] 3,82 |
| | Składniki | poledwica sopocka 60 g marchew mini 80 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | szpinakowa z zacierką 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml | owocowy twarożek 100 g | poledwica drobiowa 60 g ser topiony 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| Podstawowa 2 trymestr | Waga porcji [g]: 440,00 | | Waga porcji [g]: 980,00 | Waga porcji [g]: 100,00 | Waga porcji [g]: 483,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 446,20 Białko ogółem [g] 21,30 Węglowodany ogółem [g] 58,40 Tłuszcz [g] 15,90 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 067,20 Białko ogółem [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 33,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 470,60 Białko ogółem [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 55,90 Tłuszcz [g] 18,70 |
| | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,41 Białko ogółem [g] 4,84 Węglowodany ogółem [g] 13,27 Tłuszcz [g] 3,61 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,90 Białko ogółem [g] 5,33 Węglowodany ogółem [g] 15,13 Tłuszcz [g] 3,38 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,43 Białko ogółem [g] 4,74 Węglowodany ogółem [g] 11,57 Tłuszcz [g] 3,87 |
| Podstawowa 3 trymestr | Składniki | poledwica sopocka 60 g marchew mini 80 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | szpinakowa z zacierką 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml | owocowy twarożek 100 g | poledwica drobiowa 60 g ser topiony 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: 460,00 | | Waga porcji [g]: 980,00 | Waga porcji [g]: 100,00 | Waga porcji [g]: 493,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 500,00 Białko ogółem [g] 22,30 Węglowodany ogółem [g] 67,00 Tłuszcz [g] 17,80 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 067,20 Białko ogółem [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 33,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 497,50 Białko ogółem [g] 23,40 Węglowodany ogółem [g] 60,20 Tłuszcz [g] 19,70 |
| | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,70 Białko ogółem [g] 4,85 Węglowodany ogółem [g] 14,57 Tłuszcz [g] 3,87 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,90 Białko ogółem [g] 5,33 Węglowodany ogółem [g] 15,13 Tłuszcz [g] 3,38 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,91 Białko ogółem [g] 4,75 Węglowodany ogółem [g] 12,21 Tłuszcz [g] 4,00 |

| | | | | |
|-----------------------|--|-----------------------------------|--|---|
| 2022-05-29 niedziela | | Postawowa 1 trymestr | | SUMA |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | |
| Podstawowa 2 trymestr | | Składniki | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,40 Białko ogółem [g] 110,60 Węglowodany ogółem [g] 293,30 Tłuszcz [g] 71,20 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | |
| | | Składniki | | |
| Podstawowa 3 trymestr | | Wartość odżywcza w porcji | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,10 Białko ogółem [g] 112,10 Węglowodany ogółem [g] 306,20 Tłuszcz [g] 74,10 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | |
| | | Składniki | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | | |

2022-05-29 niedziela

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|---|---------------------------|---|---|--|---|---|
| Łatwostrawna | Składniki | poledwica sopocka 60 g marchew mini 80 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | szpinakowa z zacierką 300 ml schab gotowany 100 g szpinakowa z zacierką 300 ml Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml | owocowy twarożek 100 g | poledwica drobiowa 60 g ser topiony 33 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: | 475,00 | | 1 280,00 | 100,00 | 513,00 |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 585,40 Białko ogółem [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 69,10 Tłuszcz [g] 24,50 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 985,80 Białko ogółem [g] 60,80 Węglowodany ogółem [g] 147,10 Tłuszcz [g] 21,40 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 565,00 Białko ogółem [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 62,80 Tłuszcz [g] 24,60 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawialnych węglowodanów | Składniki | poledwica sopocka 70 g marchew słupki 100 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml | jogurt naturalny 150 g surówka z jarzyn I 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | Szpinakowa z ziemniakami 250 ml schab gotowany 70 g Ziemniaki 150 g buraczek plastry 100 g kompot b/c 250 ml | twarożek 60 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g | poledwica drobiowa 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml |
| | Waga porcji [g]: | 485,00 | 340,00 | 820,00 | 200,00 | 470,00 |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 491,20 Białko ogółem [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 58,50 Tłuszcz [g] 19,90 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332,60 Białko ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 17,00 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 573,60 Białko ogółem [g] 38,80 Węglowodany ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 11,70 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 226,60 Białko ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 11,70 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 371,90 Białko ogółem [g] 21,20 Węglowodany ogółem [g] 51,70 Tłuszcz [g] 11,10 |
| Dieta dla położnic | Składniki | poledwica sopocka 70 g marchew mini 80 g Pestki słonecznika 15 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml | | szpinakowa z zacierką 300 ml schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml | owocowy twarożek 100 g | poledwica drobiowa 70 g ser topiony 33 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml |
| | Waga porcji [g]: | 485,00 | | 1 080,00 | 100,00 | 523,00 |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 597,90 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 69,20 Tłuszcz [g] 24,90 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 950,00 Białko ogółem [g] 57,30 Węglowodany ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 22,10 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 574,20 Białko ogółem [g] 27,40 Węglowodany ogółem [g] 62,80 Tłuszcz [g] 24,70 |

| | | | | |
|--|---------------------------|---|--|-------------|
| 2022-05-29 niedziela | | | | SUMA |
| | | | | |
| Łatwostrawna | Składniki | | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,60 Białko ogółem [g] 125,90 Węglowodany ogółem [g] 309,70 Tłuszcz [g] 74,00 | | |
| Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Składniki | | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,90 Białko ogółem [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 251,30 Tłuszcz [g] 71,40 | | |
| Dieta dla położnic | Składniki | | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,50 Białko ogółem [g] 126,50 Węglowodany ogółem [g] 301,00 Tłuszcz [g] 75,20 | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|----------------------|--------------------|---|--------------|--|--|---|
| 2022-05-29 niedziela | Dieta dla położnic | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,28 Białko ogółem [g] 5,69 Węglowodany ogółem [g] 14,27 Tłuszcz [g] 5,13 | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,96 Białko ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 12,81 Tłuszcz [g] 2,05 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,79 Białko ogółem [g] 5,24 Węglowodany ogółem [g] 12,01 Tłuszcz [g] 4,72 |

| | | | |
|----------------------|--------------------|-----------------------------------|------|
| 2022-05-29 niedziela | Dieta dla położnic | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | SUMA |
| | | | |