

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-03 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	Kielbasa z drobiu 80 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g kompot z/c 200 ml	pasta z mięsa i jarzyn 120 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c 250 ml	
		Waga porcji [g]:	700,00		800,00		540,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 617,40 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 16,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 877,00 Białko ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 165,10 Tłuszcz [g] 22,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 664,70 Białko ogółem [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 70,10 Tłuszcz [g] 29,00
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	Kielbasa z drobiu 80 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c 250 ml
		Waga porcji [g]:	750,00		800,00		520,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 615,80 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 16,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 877,00 Białko ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 165,10 Tłuszcz [g] 22,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 632,10 Białko ogółem [g] 30,50 Węglowodany ogółem [g] 69,70 Tłuszcz [g] 27,50
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,11 Białko ogółem [g] 4,21 Węglowodany ogółem [g] 11,69 Tłuszcz [g] 2,25		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,63 Białko ogółem [g] 1,50 Węglowodany ogółem [g] 20,64 Tłuszcz [g] 2,75		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,56 Białko ogółem [g] 5,87 Węglowodany ogółem [g] 13,40 Tłuszcz [g] 5,29
		Składniki	Kielbasa z drobiu 80 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c 250 ml
		Waga porcji [g]:	750,00		800,00		520,00
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 615,80 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 16,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 877,00 Białko ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 165,10 Tłuszcz [g] 22,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 632,10 Białko ogółem [g] 30,50 Węglowodany ogółem [g] 69,70 Tłuszcz [g] 27,50

		SUMA	
2022-10-03 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,10 Białko ogółem [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 323,30 Tłuszcz [g] 67,90
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,90 Białko ogółem [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 322,50 Tłuszcz [g] 66,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,90 Białko ogółem [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 322,50 Tłuszcz [g] 66,40	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,11 Białko ogółem [g] 4,21 Węglowodany ogółem [g] 11,69 Tłuszcz [g] 2,25		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,63 Białko ogółem [g] 1,50 Węglowodany ogółem [g] 20,64 Tłuszcz [g] 2,75		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,56 Białko ogółem [g] 5,87 Węglowodany ogółem [g] 13,40 Tłuszcz [g] 5,29
	Składniki	Kielbasa z drobiu 80 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 120 g sałata lodowa z papryką 50 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c 250 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 750,00		Waga porcji [g]: 800,00		Waga porcji [g]: 540,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 615,80 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 16,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 877,00 Białko ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 165,10 Tłuszcz [g] 22,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 664,70 Białko ogółem [g] 35,00 Węglowodany ogółem [g] 70,10 Tłuszcz [g] 29,00
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 82,11 Białko ogółem [g] 4,21 Węglowodany ogółem [g] 11,69 Tłuszcz [g] 2,25		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,63 Białko ogółem [g] 1,50 Węglowodany ogółem [g] 20,64 Tłuszcz [g] 2,75		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,09 Białko ogółem [g] 6,48 Węglowodany ogółem [g] 12,98 Tłuszcz [g] 5,37
Latwostrawna	Składniki	Kielbasa z drobiu 80 g Pomidor 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 Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c 250 ml
	Waga porcji [g]: 690,00		Waga porcji [g]: 800,00		Waga porcji [g]: 520,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 638,60 Białko ogółem [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 19,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 877,00 Białko ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 165,10 Tłuszcz [g] 22,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 636,70 Białko ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 70,10 Tłuszcz [g] 26,40
Latwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	Kielbasa z drobiu 80 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	brokuły VII 150 g jogurt naturalny 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Wołowina gotowana VII 70 g makaron ciemny 80 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g kompot b/c 250 ml	fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g sok pomidorowy 200 ml	filet z drobiu gotowany 80 g sałata lodowa z papryką 50 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 430,00	

2022-10-03 poniedziałek		SUMA	
Latwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki		
Latwostrawna	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,30 Białko ogółem [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 319,70 Tłuszcz [g] 68,10	
Podstawowa 3 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,50 Białko ogółem [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 322,90 Tłuszcz [g] 67,90	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-03 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 389,60 Białko ogółem [g] 23,70 Węglowodany ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 12,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 306,90 Białko ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 17,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 632,40 Białko ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 15,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 530,30 Białko ogółem [g] 39,00 Węglowodany ogółem [g] 48,80 Tłuszcz [g] 22,00	
	Dieta dla położnic	Składniki	Kielbasa z drobiu 80 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 120 g sałata lodowa z pomidorem 50 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c 250 ml
		Waga porcji [g]: 700,00		Waga porcji [g]: 800,00		Waga porcji [g]: 540,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 628,20 Białko ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 16,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 877,00 Białko ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 165,10 Tłuszcz [g] 22,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,90 Białko ogółem [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 71,00 Tłuszcz [g] 23,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,74 Białko ogółem [g] 4,59 Węglowodany ogółem [g] 12,79 Tłuszcz [g] 2,41		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,63 Białko ogółem [g] 1,50 Węglowodany ogółem [g] 20,64 Tłuszcz [g] 2,75		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,28 Białko ogółem [g] 6,54 Węglowodany ogółem [g] 13,15 Tłuszcz [g] 4,43	
2022-10-04 wtorek	Podstawowa	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 300 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Dyniowa ze słonecznikiem 300 ml pieczeń w sosie 100 g kopytka 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		Salatka jarzynowa I 150 g szynka gotowana 60 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 740,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 530,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 765,50 Białko ogółem [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 15,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 111,30 Białko ogółem [g] 47,10 Węglowodany ogółem [g] 163,50 Tłuszcz [g] 33,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 659,20 Białko ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 22,10
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Dyniowa ze słonecznikiem 200 ml pieczeń w sosie 100 g kopytka 200 g surówka z kapusty pekińskiej 130 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		Salatka jarzynowa I 150 g szynka gotowana 60 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Waga porcji [g]: 620,00		Waga porcji [g]: 830,00		Waga porcji [g]: 510,00		

		SUMA	
2022-10-03 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,60 Białko ogółem [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 251,10 Tłuszcz [g] 81,90
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,10 Białko ogółem [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 325,60 Tłuszcz [g] 62,80
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2022-10-04 wtorek	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,00 Białko ogółem [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 399,90 Tłuszcz [g] 71,90
		Składniki	
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 632,60 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 12,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 995,90 Białko ogółem [g] 43,70 Węglowodany ogółem [g] 149,10 Tłuszcz [g] 28,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 605,90 Białko ogółem [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 20,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,03 Białko ogółem [g] 2,24 Węglowodany ogółem [g] 19,52 Tłuszcz [g] 2,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 119,99 Białko ogółem [g] 5,27 Węglowodany ogółem [g] 17,96 Tłuszcz [g] 3,39		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,80 Białko ogółem [g] 4,98 Węglowodany ogółem [g] 16,67 Tłuszcz [g] 4,00
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 250 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Dyniowa ze słonecznikiem 250 ml pieczeń w sosie 100 g kopytka 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		Salatka jarzynowa l 150 g szynka gotowana 60 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 900,00		Waga porcji [g]: 520,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 699,10 Białko ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 14,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 050,00 Białko ogółem [g] 45,30 Węglowodany ogółem [g] 156,10 Tłuszcz [g] 30,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 632,50 Białko ogółem [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 21,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,81 Białko ogółem [g] 2,38 Węglowodany ogółem [g] 19,37 Tłuszcz [g] 2,09		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,67 Białko ogółem [g] 5,03 Węglowodany ogółem [g] 17,34 Tłuszcz [g] 3,41		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,63 Białko ogółem [g] 5,00 Węglowodany ogółem [g] 17,21 Tłuszcz [g] 4,10
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 300 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Dyniowa ze słonecznikiem 300 ml pieczeń w sosie 100 g kopytka 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		Salatka jarzynowa l 150 g szynka gotowana 60 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 740,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 530,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 765,50 Białko ogółem [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 15,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 111,30 Białko ogółem [g] 47,10 Węglowodany ogółem [g] 163,50 Tłuszcz [g] 33,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 659,20 Białko ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 22,10

		SUMA	
2022-10-04 wtorek	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,40 Białko ogółem [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 355,10 Tłuszcz [g] 60,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,60 Białko ogółem [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 377,30 Tłuszcz [g] 66,20	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,00 Białko ogółem [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 399,90 Tłuszcz [g] 71,90	

2022-10-04 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,45 Białko ogółem [g] 2,51 Węglowodany ogółem [g] 19,24 Tłuszcz [g] 2,15		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,40 Białko ogółem [g] 4,81 Węglowodany ogółem [g] 16,68 Tłuszcz [g] 3,46		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,38 Białko ogółem [g] 5,02 Węglowodany ogółem [g] 17,74 Tłuszcz [g] 4,17
	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 300 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml		dyniowa ze słonecznikiem diety 300 ml pieczeń w sosie 100 g kopytka 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		sałatka jarzynowa diety 150 g szynka gotowana 60 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 730,00			Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 520,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 786,70 Białko ogółem [g] 19,80 Węglowodany ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 18,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 144,50 Białko ogółem [g] 49,90 Węglowodany ogółem [g] 167,00 Tłuszcz [g] 35,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 630,10 Białko ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 21,00
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawiających węglowodanów	Składniki	schab gotowany 70 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleniną 70 g seler naciowy 0 szt pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml szynka gotowana VII 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	poledwica drobiowa 70 g marchew słupki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]: 470,00		Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 470,00
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 484,90 Białko ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 57,50 Tłuszcz [g] 14,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 229,00 Białko ogółem [g] 15,20 Węglowodany ogółem [g] 16,00 Tłuszcz [g] 12,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 766,80 Białko ogółem [g] 44,00 Węglowodany ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 25,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 290,40 Białko ogółem [g] 15,20 Węglowodany ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 18,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 372,90 Białko ogółem [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 53,80 Tłuszcz [g] 10,80
	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 300 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		dyniowa ze słonecznikiem diety 300 ml pieczeń w sosie 100 g kopytka 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		sałatka jarzynowa diety 150 g szynka gotowana 60 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 740,00			Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 530,00

2022-10-04 wtorek

		SUMA	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,30 Białko ogółem [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 392,60 Tłuszcz [g] 74,80	
	Składniki		
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,00 Białko ogółem [g] 130,80 Węglowodany ogółem [g] 243,10 Tłuszcz [g] 81,60	
	Składniki		
Dieta dla położnic	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-04 wtorek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 776,30 Białko ogółem [g] 19,00 Węglowodany ogółem [g] 143,90 Tłuszcz [g] 15,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 144,50 Białko ogółem [g] 49,90 Węglowodany ogółem [g] 167,00 Tłuszcz [g] 35,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 619,70 Białko ogółem [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 18,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,91 Białko ogółem [g] 2,57 Węglowodany ogółem [g] 19,45 Tłuszcz [g] 2,15		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,79 Białko ogółem [g] 5,09 Węglowodany ogółem [g] 17,04 Tłuszcz [g] 3,58		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,92 Białko ogółem [g] 4,92 Węglowodany ogółem [g] 17,34 Tłuszcz [g] 3,42
2022-10-05 środa	Podstawowa	Składniki	pieczeń wieprzowa 50 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml gołąbki w sosie pomidorowym l 300 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml		twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 670,00		Waga porcji [g]: 1 150,00		Waga porcji [g]: 500,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 674,80 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 22,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 241,20 Białko ogółem [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 207,10 Tłuszcz [g] 31,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 487,20 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 13,80
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	pieczeń wieprzowa 50 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Pieczarkowa z ziemniakami 200 ml gołąbki w sosie pomidorowym l 250 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml		twarożek ze szczypiorkiem 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 650,00		Waga porcji [g]: 1 000,00		Waga porcji [g]: 460,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 621,50 Białko ogółem [g] 22,20 Węglowodany ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 21,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 070,50 Białko ogółem [g] 36,70 Węglowodany ogółem [g] 181,80 Tłuszcz [g] 26,50		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 407,20 Białko ogółem [g] 17,90 Węglowodany ogółem [g] 61,60 Tłuszcz [g] 11,30

		SUMA	
2022-10-04 wtorek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,50 Białko ogółem [g] 95,00 Węglowodany ogółem [g] 402,80 Tłuszcz [g] 69,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2022-10-05 środa	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,20 Białko ogółem [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 376,90 Tłuszcz [g] 68,20
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,20 Białko ogółem [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 332,90 Tłuszcz [g] 58,80

2022-10-05 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,62 Białko ogółem [g] 3,42 Węglowodany ogółem [g] 13,77 Tłuszcz [g] 3,23		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,05 Białko ogółem [g] 3,67 Węglowodany ogółem [g] 18,18 Tłuszcz [g] 2,65		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,52 Białko ogółem [g] 3,89 Węglowodany ogółem [g] 13,39 Tłuszcz [g] 2,46
	Składniki	pieczeń wieprzowa 50 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml gołąbki w sosie pomidorowym l 300 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml		twarożek ze szczypiorkiem 70 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 2 trymestr	Waga porcji [g]: 660,00		Waga porcji [g]: 1 100,00		Waga porcji [g]: 480,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 648,20 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 21,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 209,10 Białko ogółem [g] 43,10 Węglowodany ogółem [g] 201,10 Tłuszcz [g] 31,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 447,20 Białko ogółem [g] 20,40 Węglowodany ogółem [g] 66,50 Tłuszcz [g] 12,60
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,21 Białko ogółem [g] 3,45 Węglowodany ogółem [g] 14,24 Tłuszcz [g] 3,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,92 Białko ogółem [g] 3,92 Węglowodany ogółem [g] 18,28 Tłuszcz [g] 2,83		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,17 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,85 Tłuszcz [g] 2,63
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	pieczeń wieprzowa 50 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml gołąbki w sosie pomidorowym l 300 g Ziemniaki 200 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml		twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 670,00		Waga porcji [g]: 1 150,00		Waga porcji [g]: 500,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 674,80 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 22,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 241,20 Białko ogółem [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 207,10 Tłuszcz [g] 31,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 487,20 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 13,80

2022-10-05 środa		SUMA	
		Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
Podstawowa 2 trymestr		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,50 Białko ogółem [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 361,60 Tłuszcz [g] 65,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 3 trymestr		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,20 Białko ogółem [g] 90,20 Węglowodany ogółem [g] 376,90 Tłuszcz [g] 68,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-05 środa	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,72 Białko ogółem [g] 3,48 Węglowodany ogółem [g] 14,70 Tłuszcz [g] 3,37		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,93 Białko ogółem [g] 3,83 Węglowodany ogółem [g] 18,01 Tłuszcz [g] 2,77		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,44 Białko ogółem [g] 4,56 Węglowodany ogółem [g] 14,26 Tłuszcz [g] 2,76	
	Łatwostrawna	Składniki	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml		twarożek z zieleciną 80 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 1 210,00		Waga porcji [g]: 500,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 657,60 Białko ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 21,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 151,80 Białko ogółem [g] 55,90 Węglowodany ogółem [g] 152,90 Tłuszcz [g] 39,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 539,90 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 72,50 Tłuszcz [g] 17,80
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewijalnych węglowodanów	Składniki	ogonówka 60 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g marchew słupek 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g kompot b/c 250 ml	blok z indyka 50 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 100 g 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]: 960,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 480,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 368,30 Białko ogółem [g] 18,30 Węglowodany ogółem [g] 50,30 Tłuszcz [g] 12,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 251,40 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 11,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 693,00 Białko ogółem [g] 52,50 Węglowodany ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 14,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,40 Białko ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 14,70 Tłuszcz [g] 13,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 401,30 Białko ogółem [g] 21,70 Węglowodany ogółem [g] 52,30 Tłuszcz [g] 13,70
	Dieta dla położnic	Składniki	ogonówka 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g Ziemniaki 200 g Sałata zielona z jogurtem 110 g jabłko 150 g kompot z/c 200 ml		twarożek z zieleciną 80 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 1 210,00		Waga porcji [g]: 500,00

2022-10-05 środa		Podstawowa 3 trymestr		SUMA
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Łatwostrawna		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,30 Białko ogółem [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 315,10 Tłuszcz [g] 78,50
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,40 Białko ogółem [g] 111,20 Węglowodany ogółem [g] 241,50 Tłuszcz [g] 65,90
Dieta dla położnic		Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-05 środa	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,20 Białko ogółem [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 17,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 151,80 Białko ogółem [g] 55,90 Węglowodany ogółem [g] 152,90 Tłuszcz [g] 39,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 498,50 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 72,90 Tłuszcz [g] 13,80	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90,62 Białko ogółem [g] 4,00 Węglowodany ogółem [g] 13,26 Tłuszcz [g] 2,56		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,19 Białko ogółem [g] 4,62 Węglowodany ogółem [g] 12,64 Tłuszcz [g] 3,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,70 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 14,58 Tłuszcz [g] 2,76	
2022-10-06 czwartek	Podstawowa	Składniki	kielbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Kapuśniak z ziemniakami 300 ml gulasz wieprzowy 170 g kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	pastą warzywną 90 g dynia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
			Waga porcji [g]: 500,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 621,40 Białko ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 66,00 Tłuszcz [g] 27,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 100,50 Białko ogółem [g] 59,80 Węglowodany ogółem [g] 148,10 Tłuszcz [g] 34,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 596,60 Białko ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 26,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,02 Białko ogółem [g] 5,26 Węglowodany ogółem [g] 12,41 Tłuszcz [g] 4,61		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,69 Białko ogółem [g] 6,33 Węglowodany ogółem [g] 15,41 Tłuszcz [g] 3,54		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,88 Białko ogółem [g] 2,35 Węglowodany ogółem [g] 15,43 Tłuszcz [g] 4,96
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 60 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Kapuśniak z ziemniakami 300 ml gulasz wieprzowy 170 g kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 130 g kompot z/c 200 ml		pastą warzywną 90 g dynia z koperkiem 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]: 930,00		Waga porcji [g]: 490,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 506,10 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 57,10 Tłuszcz [g] 21,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 066,60 Białko ogółem [g] 58,90 Węglowodany ogółem [g] 143,30 Tłuszcz [g] 32,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,30 Białko ogółem [g] 11,50 Węglowodany ogółem [g] 75,60 Tłuszcz [g] 24,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,02 Białko ogółem [g] 5,26 Węglowodany ogółem [g] 12,41 Tłuszcz [g] 4,61		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,69 Białko ogółem [g] 6,33 Węglowodany ogółem [g] 15,41 Tłuszcz [g] 3,54		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,88 Białko ogółem [g] 2,35 Węglowodany ogółem [g] 15,43 Tłuszcz [g] 4,96

		SUMA	
2022-10-05 środa	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,50 Białko ogółem [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 316,00 Tłuszcz [g] 70,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2022-10-06 czwartek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,50 Białko ogółem [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 298,70 Tłuszcz [g] 87,60
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,00 Białko ogółem [g] 94,60 Węglowodany ogółem [g] 276,00 Tłuszcz [g] 78,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-06 czwartek	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 70 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Kapuśniak z ziemniakami 300 ml gulasz wieprzowy 170 g kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	pastą warzywną 100 g dynia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
			Waga porcji [g]: 480,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 563,80 Białko ogółem [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 61,60 Tłuszcz [g] 24,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 100,50 Białko ogółem [g] 59,80 Węglowodany ogółem [g] 148,10 Tłuszcz [g] 34,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 590,30 Białko ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 26,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 117,46 Białko ogółem [g] 5,77 Węglowodany ogółem [g] 12,83 Tłuszcz [g] 5,04		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,30 Białko ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 15,11 Tłuszcz [g] 3,51		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,75 Białko ogółem [g] 2,47 Węglowodany ogółem [g] 15,92 Tłuszcz [g] 5,25	
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Kapuśniak z ziemniakami 300 ml gulasz wieprzowy 170 g kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml		pastą warzywną 100 g dynia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 500,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 520,00
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 621,40 Białko ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 66,00 Tłuszcz [g] 27,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 100,50 Białko ogółem [g] 59,80 Węglowodany ogółem [g] 148,10 Tłuszcz [g] 34,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,90 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 27,60	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,28 Białko ogółem [g] 6,24 Węglowodany ogółem [g] 13,20 Tłuszcz [g] 5,44		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,30 Białko ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 15,11 Tłuszcz [g] 3,51		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,63 Białko ogółem [g] 2,52 Węglowodany ogółem [g] 16,48 Tłuszcz [g] 5,31		
Łatwostrawna	Składniki	kielbasa dębicka 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Koperkowa z ryżem 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		pastą warzywną 90 g dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]: 480,00		Waga porcji [g]: 1 160,00		Waga porcji [g]: 510,00	

		SUMA	
2022-10-06 czwartek	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,60 Białko ogółem [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 290,90 Tłuszcz [g] 85,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,80 Białko ogółem [g] 104,10 Węglowodany ogółem [g] 299,80 Tłuszcz [g] 89,20	
Łatwostrawna	Składniki		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-06 czwartek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 551,40 Białko ogółem [g] 21,10 Węglowodany ogółem [g] 71,70 Tłuszcz [g] 21,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 940,60 Białko ogółem [g] 42,60 Węglowodany ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 27,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 648,80 Białko ogółem [g] 14,70 Węglowodany ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 29,90	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewidywalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa krakowska 60 g ogórek kiszony 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	koperkowa z ryżem VII 300 ml szynka gotowna VII 100 g kasza gryczana 130 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 200 ml	jajko gotowane 60 g brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	poledwica sopocka 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 450,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 473,50 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 22,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 744,40 Białko ogółem [g] 45,80 Węglowodany ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 23,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 356,90 Białko ogółem [g] 18,10 Węglowodany ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 23,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 357,00 Białko ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 49,70 Tłuszcz [g] 11,90	
	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa dębicka 70 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Koperkowa z ryżem 300 ml potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta warzywna 120 g dynia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 490,00		Waga porcji [g]: 160,00		Waga porcji [g]: 540,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 529,80 Białko ogółem [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 72,60 Tłuszcz [g] 18,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 940,60 Białko ogółem [g] 42,60 Węglowodany ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 27,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 668,40 Białko ogółem [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 30,80
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,12 Białko ogółem [g] 4,39 Węglowodany ogółem [g] 14,82 Tłuszcz [g] 3,71		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 81,09 Białko ogółem [g] 3,67 Węglowodany ogółem [g] 11,97 Tłuszcz [g] 2,41		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,78 Białko ogółem [g] 2,69 Węglowodany ogółem [g] 16,57 Tłuszcz [g] 5,70
	2022-10-07 piątek	Podstawowa	Składniki	ser żółty 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 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 kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		jajko gotowane(2.00 porcje) 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml

2022-10-06 czwartek		SUMA	
2022-10-06 czwartek	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,80 Białko ogółem [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 296,00 Tłuszcz [g] 78,80
		Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,20 Białko ogółem [g] 110,90 Węglowodany ogółem [g] 236,30 Tłuszcz [g] 96,40
		Składniki	
2022-10-07 piątek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,80 Białko ogółem [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 300,90 Tłuszcz [g] 76,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa		Waga porcji [g]: 720,00		Waga porcji [g]: 1 020,00		Waga porcji [g]: 380,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 723,80 Białko ogółem [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 28,50		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] 652,10 Białko ogółem [g] 32,80 Węglowodany ogółem [g] 67,30 Tłuszcz [g] 29,40
Postawowa 1 trymestr	Składniki	ser żółty 33 g ogórek zielony 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 100 g surówka z kiszzonej kapusty 130 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 683,00		Waga porcji [g]: 870,00		Waga porcji [g]: 360,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 605,00 Białko ogółem [g] 24,90 Węglowodany ogółem [g] 79,40 Tłuszcz [g] 22,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 962,20 Białko ogółem [g] 40,10 Węglowodany ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 36,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 458,80 Białko ogółem [g] 19,10 Węglowodany ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 18,10
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,58 Białko ogółem [g] 3,65 Węglowodany ogółem [g] 11,63 Tłuszcz [g] 3,24		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,60 Białko ogółem [g] 4,61 Węglowodany ogółem [g] 14,47 Tłuszcz [g] 4,18		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 127,44 Białko ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 16,03 Tłuszcz [g] 5,03
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	ser żółty 40 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 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		jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 700,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 658,60 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 24,90		Waga porcji [g]: 970,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 058,60 Białko ogółem [g] 41,90 Węglowodany ogółem [g] 140,60 Tłuszcz [g] 40,30		Waga porcji [g]: 370,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 485,40 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 62,20 Tłuszcz [g] 18,90

2022-10-07 piątek

2022-10-07 piątek	Podstawowa		SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,80 Białko ogółem [g] 107,70 Węglowodany ogółem [g] 307,70 Tłuszcz [g] 99,10
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,00 Białko ogółem [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 263,00 Tłuszcz [g] 76,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,60 Białko ogółem [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 286,70 Tłuszcz [g] 84,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-07 piątek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,09 Białko ogółem [g] 3,97 Węglowodany ogółem [g] 11,99 Tłuszcz [g] 3,56		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,13 Białko ogółem [g] 4,32 Węglowodany ogółem [g] 14,49 Tłuszcz [g] 4,15		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,19 Białko ogółem [g] 5,32 Węglowodany ogółem [g] 16,81 Tłuszcz [g] 5,11	
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	ser żółty 50 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 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 kiszzonej kapusty 180 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 720,00		Waga porcji [g]: 1 020,00		Waga porcji [g]: 380,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 723,80 Białko ogółem [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 28,50		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] 512,10 Białko ogółem [g] 20,30 Węglowodany ogółem [g] 66,70 Tłuszcz [g] 19,70
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,53 Białko ogółem [g] 4,42 Węglowodany ogółem [g] 12,28 Tłuszcz [g] 3,96		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,40 Białko ogółem [g] 4,23 Węglowodany ogółem [g] 14,90 Tłuszcz [g] 4,04		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 134,76 Białko ogółem [g] 5,34 Węglowodany ogółem [g] 17,55 Tłuszcz [g] 5,18
		Składniki	połędwica drobiowa 80 g jarzynka gotowana 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 lodowa z pomidorem 50 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		jajko gotowane(2.00 porcje) 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 750,00		Waga porcji [g]: 870,00		Waga porcji [g]: 380,00	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 724,90 Białko ogółem [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 24,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 886,50 Białko ogółem [g] 44,50 Węglowodany ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 27,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 704,30 Białko ogółem [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 68,30 Tłuszcz [g] 33,40
		Składniki	połędwica drobiowa 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g papryka czerwona 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kiszzonej kapusty 180 g woda z cytryną 200 g	twarożek z zieleciną 60 g sałata lodowa z pomidorem 50 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]: 150,00	Waga porcji [g]: 360,00	

2022-10-07 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] 2 351,80 Białko ogółem [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 307,10 Tłuszcz [g] 89,40		
Łatwostrawna	Składniki			
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,70 Białko ogółem [g] 114,50 Węglowodany ogółem [g] 282,50 Tłuszcz [g] 85,70		
	Składniki			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-07 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 344,70 Białko ogółem [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 48,00 Tłuszcz [g] 10,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 250,40 Białko ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 27,60 Tłuszcz [g] 12,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 840,70 Białko ogółem [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 33,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 270,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 16,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,20 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 48,30 Tłuszcz [g] 29,30
		Składniki	połudwica drobiowa 80 g jarzynka gotowana 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 lodowa z pomidorem 50 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		jajko gotowane(2.00 porcje) 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 750,00		Waga porcji [g]: 870,00		Waga porcji [g]: 380,00	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 683,50 Białko ogółem [g] 33,70 Węglowodany ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 20,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 886,50 Białko ogółem [g] 44,50 Węglowodany ogółem [g] 120,30 Tłuszcz [g] 27,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 662,90 Białko ogółem [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 68,70 Tłuszcz [g] 29,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 91,13 Białko ogółem [g] 4,49 Węglowodany ogółem [g] 12,59 Tłuszcz [g] 2,76		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,90 Białko ogółem [g] 5,11 Węglowodany ogółem [g] 13,83 Tłuszcz [g] 3,17		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 174,45 Białko ogółem [g] 8,74 Węglowodany ogółem [g] 18,08 Tłuszcz [g] 7,74
	2022-10-08 sobota	Podstawowa	Składniki	miód 25 g kasza jaglana na mleku 300 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	ziemniaczana z boczkiem 300 ml makaron z sosem bolonese I 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml		ogonówka 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]: 625,00				Waga porcji [g]: 950,00		Waga porcji [g]: 493,00	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 714,60 Białko ogółem [g] 19,40 Węglowodany ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 14,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 040,10 Białko ogółem [g] 46,80 Węglowodany ogółem [g] 151,70 Tłuszcz [g] 31,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 510,60 Białko ogółem [g] 23,00 Węglowodany ogółem [g] 62,80 Tłuszcz [g] 20,10	
Postawowa 1 trymestr	Składniki	miód 25 g kasza jaglana na mleku 300 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g herbata z/c z cytryną 200 ml		ziemniaczana z boczkiem 300 ml makaron z sosem bolonese I 200 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml		ogonówka 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	

		SUMA	
2022-10-07 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,40 Białko ogółem [g] 119,70 Węglowodany ogółem [g] 238,80 Tłuszcz [g] 101,80
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,90 Białko ogółem [g] 111,40 Węglowodany ogółem [g] 283,40 Tłuszcz [g] 77,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2022-10-08 sobota	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,30 Białko ogółem [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 344,30 Tłuszcz [g] 66,20
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	

2022-10-08 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 1 trymestr		Waga porcji [g]: 605,00		Waga porcji [g]: 850,00		Waga porcji [g]: 463,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,20 Białko ogółem [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 13,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 836,70 Białko ogółem [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 24,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 445,40 Białko ogółem [g] 20,00 Węglowodany ogółem [g] 53,70 Tłuszcz [g] 18,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,29 Białko ogółem [g] 3,01 Węglowodany ogółem [g] 19,98 Tłuszcz [g] 2,18		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,44 Białko ogółem [g] 4,15 Węglowodany ogółem [g] 14,92 Tłuszcz [g] 2,86		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,20 Białko ogółem [g] 4,32 Węglowodany ogółem [g] 11,60 Tłuszcz [g] 3,89
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	miód 25 g kasza jaglana na mleku 300 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml		ziemniaczana z boczkiem 300 ml makaron z sosem bolonese l 250 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml		ogonówka 60 g ser topiony 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 615,00		Waga porcji [g]: 900,00		Waga porcji [g]: 483,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 687,90 Białko ogółem [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 14,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 938,40 Białko ogółem [g] 41,10 Węglowodany ogółem [g] 139,20 Tłuszcz [g] 27,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,90 Białko ogółem [g] 22,50 Węglowodany ogółem [g] 58,30 Tłuszcz [g] 19,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,85 Białko ogółem [g] 3,06 Węglowodany ogółem [g] 20,39 Tłuszcz [g] 2,29		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,27 Białko ogółem [g] 4,57 Węglowodany ogółem [g] 15,47 Tłuszcz [g] 3,09		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,19 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 12,07 Tłuszcz [g] 4,00
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	miód 25 g kasza jaglana na mleku 300 g kiwi 80 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml		ziemniaczana z boczkiem 300 ml makaron z sosem bolonese l 300 g brokuły VII 150 g kompot z/c 200 ml		ogonówka 60 g ser topiony 33 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 625,00		Waga porcji [g]: 950,00		Waga porcji [g]: 493,00

2022-10-08 sobota		Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,30 Białko ogółem [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 301,40 Tłuszcz [g] 55,50
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2022-10-08 sobota		Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,20 Białko ogółem [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 322,90 Tłuszcz [g] 61,20
2022-10-08 sobota		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	
				SUMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2022-10-08 sobota	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 714,60 Białko ogółem [g] 19,40 Węglowodany ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 14,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 040,10 Białko ogółem [g] 46,80 Węglowodany ogółem [g] 151,70 Tłuszcz [g] 31,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 510,60 Białko ogółem [g] 23,00 Węglowodany ogółem [g] 62,80 Tłuszcz [g] 20,10	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,34 Białko ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 20,77 Tłuszcz [g] 2,38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,48 Białko ogółem [g] 4,93 Węglowodany ogółem [g] 15,97 Tłuszcz [g] 3,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,57 Białko ogółem [g] 4,67 Węglowodany ogółem [g] 12,74 Tłuszcz [g] 4,08	
Łatwostrawna	Składniki	miód 25 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		ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml makaron z sosem mięsnym diety 250 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		ogonówka 60 g twarożek 50 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 775,00		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 510,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 773,10 Białko ogółem [g] 20,70 Węglowodany ogółem [g] 134,90 Tłuszcz [g] 18,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 970,10 Białko ogółem [g] 44,50 Węglowodany ogółem [g] 145,70 Tłuszcz [g] 26,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,00 Białko ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 70,80 Tłuszcz [g] 16,50
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	jogurt naturalny 150 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml szynka gotowana VII 70 g makaron ciemny 100 g brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek 50 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	ogonówka 60 g papryka zielona 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]: 870,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 460,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 428,50 Białko ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 13,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 251,40 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 11,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 670,20 Białko ogółem [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 18,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 206,40 Białko ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 15,50 Tłuszcz [g] 11,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 378,30 Białko ogółem [g] 18,50 Węglowodany ogółem [g] 52,30 Tłuszcz [g] 12,70
Dieta dla położnic	Składniki	miód 25 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		ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml makaron z sosem mięsnym diety 250 g szpinak z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		ogonówka 60 g twarożek 50 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 795,00		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 530,00

		SUMA	
2022-10-08 sobota	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,30 Białko ogółem [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 344,30 Tłuszcz [g] 66,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Łatwostrawna	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,20 Białko ogółem [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 351,40 Tłuszcz [g] 61,60
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,80 Białko ogółem [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 247,70 Tłuszcz [g] 67,70
	Dieta dla położnic	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-08 sobota	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 793,70 Białko ogółem [g] 20,70 Węglowodany ogółem [g] 144,50 Tłuszcz [g] 16,50		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 970,10 Białko ogółem [g] 44,50 Węglowodany ogółem [g] 145,70 Tłuszcz [g] 26,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 563,60 Białko ogółem [g] 30,50 Węglowodany ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 14,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,84 Białko ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 18,18 Tłuszcz [g] 2,08		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,31 Białko ogółem [g] 4,78 Węglowodany ogółem [g] 15,67 Tłuszcz [g] 2,88		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,34 Białko ogółem [g] 5,75 Węglowodany ogółem [g] 15,17 Tłuszcz [g] 2,77
2022-10-09 niedziela	Podstawowa	Składniki	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 15 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		szpinakowa z zacierką 300 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml		szynka gotowana 60 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 505,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 540,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 563,10 Białko ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 72,90 Tłuszcz [g] 20,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 157,80 Białko ogółem [g] 50,60 Węglowodany ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 44,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 574,80 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 68,50 Tłuszcz [g] 21,60
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	poledwica sopocka 50 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml		szpinakowa z zacierką 300 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 150 g kapusta czerwona 130 g kompot z/c 200 ml		szynka gotowana 60 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 460,00		Waga porcji [g]: 880,00		Waga porcji [g]: 520,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 453,10 Białko ogółem [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 62,40 Tłuszcz [g] 15,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 042,70 Białko ogółem [g] 48,40 Węglowodany ogółem [g] 131,50 Tłuszcz [g] 39,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 521,50 Białko ogółem [g] 28,50 Węglowodany ogółem [g] 59,50 Tłuszcz [g] 20,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,50 Białko ogółem [g] 4,37 Węglowodany ogółem [g] 13,57 Tłuszcz [g] 3,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,49 Białko ogółem [g] 5,50 Węglowodany ogółem [g] 14,94 Tłuszcz [g] 4,47		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,29 Białko ogółem [g] 5,48 Węglowodany ogółem [g] 11,44 Tłuszcz [g] 3,85

		SUMA	
2022-10-08 sobota	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,40 Białko ogółem [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 370,60 Tłuszcz [g] 58,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2022-10-09 niedziela	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,70 Białko ogółem [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 288,90 Tłuszcz [g] 86,20
	Postawowa 1 trymesitr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,30 Białko ogółem [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 253,40 Tłuszcz [g] 74,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2022-10-09 niedziela	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		szpinakowa z zacierką 300 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml	szynka gotowana 60 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
			Waga porcji [g]: 500,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 540,00
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 531,40 Białko ogółem [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 17,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 157,80 Białko ogółem [g] 50,60 Węglowodany ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 44,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 574,80 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 68,50 Tłuszcz [g] 21,60
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,28 Białko ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 14,32 Tłuszcz [g] 3,52		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,14 Białko ogółem [g] 5,16 Węglowodany ogółem [g] 15,05 Tłuszcz [g] 4,55		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,44 Białko ogółem [g] 5,48 Węglowodany ogółem [g] 12,69 Tłuszcz [g] 4,00
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	poledwica sopocka 70 g Pomidor 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		szpinakowa z zacierką 300 ml kotlet drobiowy 100 g Ziemniaki 200 g kapusta czerwona 180 g kompot z/c 200 ml		szynka gotowana 60 g jajko gotowane 60 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 500,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 540,00
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 531,40 Białko ogółem [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 17,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 157,80 Białko ogółem [g] 50,60 Węglowodany ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 44,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 574,80 Białko ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 68,50 Tłuszcz [g] 21,60
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,28 Białko ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 14,32 Tłuszcz [g] 3,52		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,14 Białko ogółem [g] 5,16 Węglowodany ogółem [g] 15,05 Tłuszcz [g] 4,55		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,44 Białko ogółem [g] 5,48 Węglowodany ogółem [g] 12,69 Tłuszcz [g] 4,00
	Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 80 g Pomidor 100 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 filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		szynka gotowana 60 g jajko gotowane 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 515,00		Waga porcji [g]: 1 030,00		Waga porcji [g]: 540,00

		SUMA	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,00 Białko ogółem [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 287,60 Tłuszcz [g] 83,80	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,00 Białko ogółem [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 287,60 Tłuszcz [g] 83,80	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Łatwostrawna	Składniki		

2022-10-09 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,80 Białko ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 74,00 Tłuszcz [g] 24,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 853,50 Białko ogółem [g] 56,70 Węglowodany ogółem [g] 126,80 Tłuszcz [g] 16,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 644,30 Białko ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 70,80 Tłuszcz [g] 26,60
	Składniki	poledwica sopocka 70 g cukinia z koperkiem 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 300 ml filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 150 g buraczek plastry 100 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewidywalnych węglowodanów	Waga porcji [g]: 485,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 489,50 Białko ogółem [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 54,00 Tłuszcz [g] 20,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 332,60 Białko ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 17,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 633,20 Białko ogółem [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 9,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 287,40 Białko ogółem [g] 15,00 Węglowodany ogółem [g] 16,40 Tłuszcz [g] 18,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 348,90 Białko ogółem [g] 16,00 Węglowodany ogółem [g] 48,90 Tłuszcz [g] 11,80	
Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 80 g Pomidor 100 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 filet z drobiu gotowany 100 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		szynka gotowana 60 g jajko gotowane 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 515,00		Waga porcji [g]: 1 080,00		Waga porcji [g]: 540,00	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,80 Białko ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 74,00 Tłuszcz [g] 24,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 910,80 Białko ogółem [g] 57,90 Węglowodany ogółem [g] 138,30 Tłuszcz [g] 17,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 644,30 Białko ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 70,80 Tłuszcz [g] 26,60	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,90 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 14,37 Tłuszcz [g] 4,72		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,33 Białko ogółem [g] 5,36 Węglowodany ogółem [g] 12,81 Tłuszcz [g] 1,61		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 119,31 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 13,11 Tłuszcz [g] 4,93	

2022-10-09 niedziela

2022-10-09 niedziela	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	SUMA Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,60 Białko ogółem [g] 120,20 Węglowodany ogółem [g] 271,60 Tłuszcz [g] 67,30
		Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,60 Białko ogółem [g] 120,50 Węglowodany ogółem [g] 248,40 Tłuszcz [g] 77,80
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,90 Białko ogółem [g] 121,40 Węglowodany ogółem [g] 283,10 Tłuszcz [g] 68,30
		Wartość odżywcza w porcji	
		Składniki	
		Składniki	