

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-01-30 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Ogórkowa z ryżem 300 ml pierogi leniwe z masłem diety 250 g Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c 250 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 570,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 593,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 88,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,70		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 001,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 28,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 171,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 544,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 70,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,00
2023-01-30 poniedziałek	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 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		Ogórkowa z ryżem 200 ml pierogi leniwe z masłem diety 200 g Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c 250 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 730,00		Waga porcji [g]: 780,00		Waga porcji [g]: 570,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 592,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 87,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,70		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 832,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 22,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 144,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 544,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 30,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 70,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 81,11 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,01 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,22 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,19		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 106,68 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,87 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,56 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,69 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,03		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 95,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,39 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,09 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,23
2023-01-30 poniedziałek	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	Kielbasa z drobiu 60 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		Ogórkowa z ryżem 300 ml pierogi leniwe z masłem diety 250 g Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c 250 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 730,00		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 570,00

		SUMA
2023-01-30 poniedziałek	Podstawowa	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 140,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,10
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 969,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,70
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Składniki	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-01-30 poniedziałek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 592,10 Białko ogółem [g] 27,30 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 16,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70		Wartość energetyczna[kcal] 1 001,70 Białko ogółem [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 171,90 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40	Wartość energetyczna[kcal] 544,90 Białko ogółem [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 70,60 Tłuszcz [g] 17,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 81,11 Białko ogółem [g] 3,74 Węglowodany ogółem [g] 12,01 Tłuszcz [g] 2,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,19		Wartość energetyczna[kcal] 107,71 Białko ogółem [g] 3,02 Węglowodany ogółem [g] 18,48 Tłuszcz [g] 2,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12	Wartość energetyczna[kcal] 95,60 Białko ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 12,39 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,23	
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	Kiełbasa z drobiu 60 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		Ogórkowa z ryżem 300 ml pierogi leniwe z masłem diety 250 g Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g papryka żółta 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c 250 ml
			Waga porcji [g]: 730,00		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 570,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 592,10 Białko ogółem [g] 27,30 Węglowodany ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 16,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70		Wartość energetyczna[kcal] 1 001,70 Białko ogółem [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 171,90 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40		Wartość energetyczna[kcal] 544,90 Białko ogółem [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 70,60 Tłuszcz [g] 17,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 81,11 Białko ogółem [g] 3,74 Węglowodany ogółem [g] 12,01 Tłuszcz [g] 2,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,19		Wartość energetyczna[kcal] 107,71 Białko ogółem [g] 3,02 Węglowodany ogółem [g] 18,48 Tłuszcz [g] 2,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12		Wartość energetyczna[kcal] 95,60 Białko ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 12,39 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,23
Łatwostrawna	Składniki	Kiełbasa z drobiu 55 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		Koperkowa z ryżem 300 ml pierogi leniwe z masłem diety 250 g Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c 250 ml	
		Waga porcji [g]: 665,00		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 570,00	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-01-30 poniedziałek	Podstawowa 2 trymestr	SUMA	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,70 Białko ogółem [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 330,20 Tłuszcz [g] 59,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,70 Białko ogółem [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 330,20 Tłuszcz [g] 59,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Łatwostrawna	Składniki	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-01-30 poniedziałek	Łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,90 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 18,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 953,40 Białko ogółem [g] 27,40 Węglowodany ogółem [g] 170,70 Tłuszcz [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 606,40 Białko ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 71,20 Tłuszcz [g] 22,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewijających węglowodanów	Składniki	Kiełbasa z drobiu 60 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	Ogórkowa z ryżem 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 sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	filet z drobiu gotowany 70 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 470,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 365,90 Białko ogółem [g] 19,40 Węglowodany ogółem [g] 49,30 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 306,90 Białko ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 574,00 Białko ogółem [g] 30,70 Węglowodany ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 424,90 Białko ogółem [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 49,70 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20	
	Dieta dla położnic	Składniki	Kiełbasa z drobiu 70 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		Koperkowa z ryżem 300 ml pierogi leniwe z masłem diety 250 g Marchewka z jabłkiem 180 g kompot z/c 200 ml		pasta z mięsa i jarzyn 100 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c 250 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 690,00		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 570,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,40 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 16,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 953,40 Białko ogółem [g] 27,40 Węglowodany ogółem [g] 170,70 Tłuszcz [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 565,00 Białko ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,33 Białko ogółem [g] 4,33 Węglowodany ogółem [g] 12,97 Tłuszcz [g] 2,39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,28		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,52 Białko ogółem [g] 2,95 Węglowodany ogółem [g] 18,35 Tłuszcz [g] 2,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,12 Białko ogółem [g] 5,46 Węglowodany ogółem [g] 12,56 Tłuszcz [g] 3,21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,23

2023-01-30 poniedziałek		Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	SUMA
				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,70 Białko ogółem [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 326,40 Tłuszcz [g] 62,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,10
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Składniki	
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,10 Białko ogółem [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 234,90 Tłuszcz [g] 72,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90
		Dieta dla położnic	Składniki	
		Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,80 Białko ogółem [g] 88,40 Węglowodany ogółem [g] 331,80 Tłuszcz [g] 55,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,50
				Wartość odżywcza dla porcji 100 g

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-01-31 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Składniki	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 200 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		pomidorowa z zacierką 300 ml fiet z indyka duszony I 140 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		sałatka ryżowa I 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	650,00		Waga porcji [g]: 1 020,00		Waga porcji [g]: 640,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 709,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 128,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 912,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 122,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 33,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,10		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 667,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 25,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 98,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00
Postawowa 1 trymestr	Składniki	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 150 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml		pomidorowa z zacierką 200 ml fiet z indyka duszony I 140 g Ziemniaki 150 g surówka z porów 130 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		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]:	580,00		Waga porcji [g]: 820,00		Waga porcji [g]: 620,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 597,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 14,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 110,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,80		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 744,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 95,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 27,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,30		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 614,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 89,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 19,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 103,02 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,45 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,97 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,24 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,17		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 90,83 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,23 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,33 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,77		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 99,11 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,95 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,45 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,19 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,13
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 200 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml		pomidorowa z zacierką 250 ml fiet z indyka duszony I 140 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		sałatka ryżowa I 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	640,00		Waga porcji [g]: 940,00		Waga porcji [g]: 630,00

		SUMA	
2023-01-31 wtorek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 289,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,50
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 956,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,10
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-01-31 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 682,50 Białko ogółem [g] 17,20 Węglowodany ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 15,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 852,90 Białko ogółem [g] 37,30 Węglowodany ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 30,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 641,10 Białko ogółem [g] 25,10 Węglowodany ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,64 Białko ogółem [g] 2,69 Węglowodany ogółem [g] 19,33 Tłuszcz [g] 2,38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,23		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90,73 Białko ogółem [g] 3,97 Węglowodany ogółem [g] 12,18 Tłuszcz [g] 3,23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,78		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,76 Białko ogółem [g] 3,98 Węglowodany ogółem [g] 14,94 Tłuszcz [g] 3,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,19
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 200 g melon 80 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		pomidorowa z zacierką 300 ml filet z indyka duszony l 140 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 150 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		sałatka ryżowa l 220 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00		Waga porcji [g]: 990,00		Waga porcji [g]: 640,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 709,10 Białko ogółem [g] 17,80 Węglowodany ogółem [g] 128,20 Tłuszcz [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 885,70 Białko ogółem [g] 38,40 Węglowodany ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 31,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 667,80 Białko ogółem [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,09 Białko ogółem [g] 2,74 Węglowodany ogółem [g] 19,72 Tłuszcz [g] 2,48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,29		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,46 Białko ogółem [g] 3,88 Węglowodany ogółem [g] 12,09 Tłuszcz [g] 3,17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,79		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 104,34 Białko ogółem [g] 4,00 Węglowodany ogółem [g] 15,41 Tłuszcz [g] 3,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25
Łatwostrawna	Składniki	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 200 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml		pomidorowa z zacierką 300 ml filet z indyka gotowany 100 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		sałatka ryżowa diety 230 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 640,00		Waga porcji [g]: 1030,00		Waga porcji [g]: 640,00

2023-01-31 wtorek		SUMA	
Łatwostrawna	Składniki		
Podstawowa 3 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 262,60</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>81,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>[g] 346,50</b> <b>Tłuszcz [g] 69,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>24,20</b>
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 176,50</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>79,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>[g] 332,30</b> <b>Tłuszcz [g] 66,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>22,70</b>

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 730,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 124,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 845,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 52,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 128,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,60		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 701,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 28,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 95,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,00
	Składniki	Wołowina gotowana VII 70 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g bukiet jarzyn 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	pomidorowa z makaronem VII 300 ml filet z indyka gotowany 100 g Ziemniaki 200 g surówka z porów 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	kielbasa dębicka 50 g papryka żółta 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]:	470,00	290,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 450,00
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewidywalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 403,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 47,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 13,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,50	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 255,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 10,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 28,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,40	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 763,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 49,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 102,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 279,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 396,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,10
	Składniki	dżem truskawkowy 50 g płatki owsiane 200 g melon 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		pomidorowa z zacierką 300 ml filet z indyka gotowany 100 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot jabłkowy z/c 200 ml		sałatka ryżowa diety 230 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	650,00		Waga porcji [g]: 1 030,00		Waga porcji [g]: 650,00
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 719,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 129,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 845,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 52,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 128,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,60		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 691,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 100,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00
	Składniki					

2023-01-31 wtorek

2023-01-31 wtorek		SUMA
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 277,70</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>99,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>348,60</b> <b>Tłuszcz [g] 60,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>28,00</b>
	Składniki	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 097,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>119,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>243,80</b> <b>Tłuszcz [g] 80,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>37,90</b>
	Składniki	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 256,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>98,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>358,60</b> <b>Tłuszcz [g] 54,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>24,00</b>
	Składniki	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-01-31 wtorek	Dieta dla położnic	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 110,75 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 19,94 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,46 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,29		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 82,13 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,45 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,74		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 106,32 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,22 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,51 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,23	
2023-02-01 środa	Podstawowa	Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 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	kalafiorowa z ziemniakami l 300 ml zrazy mielone w sosie grzybowym l 140 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot z/c 200 ml		twarożek z zieloną 90 g buraczek plastry 100 g orzechy włoskie 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
			Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 1020,00		Waga porcji [g]: 520,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 721,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 90,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 27,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,80		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1134,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 50,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 140,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,90		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 603,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 27,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 82,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,00
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 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		kalafiorowa z ziemniakami l 200 ml zrazy mielone w sosie grzybowym l 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 130 g kompot z/c 200 ml		twarożek z zieloną 60 g buraczek plastry 100 g orzechy włoskie 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 830,00		Waga porcji [g]: 470,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 668,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 81,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 25,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,80		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 899,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 37,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 119,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 34,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,20		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 509,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,20

2023-01-31 wtorek		2023-02-01 środa		SUMA
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
Podstawowa	Składniki			
	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,00 Białko ogółem [g] 110,60 Węglowodany ogółem [g] 312,50 Tłuszcz [g] 93,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70	
Postawowa 1 trymestr	Składniki			
	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,80 Białko ogółem [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 272,50 Tłuszcz [g] 76,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,20	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-02-01 środa	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 101,21 Białko ogółem [g] 4,74 Węglowodany ogółem [g] 12,36 Tłuszcz [g] 3,88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,79		Wartość energetyczna[kcal] 108,33 Białko ogółem [g] 4,48 Węglowodany ogółem [g] 14,35 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,23		Wartość energetyczna[kcal] 108,45 Białko ogółem [g] 4,47 Węglowodany ogółem [g] 15,28 Tłuszcz [g] 3,66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,53
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki kielbasa krakowska 60 g papryka czerwona 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  Waga porcji [g]: 670,00		kalafiorowa z ziemniakami l 300 ml zrazy mielone w sosie grzybowym l 120 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 150 g kompot z/c 200 ml  Waga porcji [g]: 970,00		twarożek ze szczypiorkiem 70 g buraczek plastry 100 g orzechy włoskie 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml  Waga porcji [g]: 490,00
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 694,70 Białko ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 26,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,30		Wartość energetyczna[kcal] 1 040,50 Białko ogółem [g] 44,60 Węglowodany ogółem [g] 135,20 Tłuszcz [g] 39,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,20		Wartość energetyczna[kcal] 549,40 Białko ogółem [g] 23,40 Węglowodany ogółem [g] 76,50 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 103,69 Białko ogółem [g] 4,76 Węglowodany ogółem [g] 12,84 Tłuszcz [g] 3,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,84		Wartość energetyczna[kcal] 107,27 Białko ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 13,94 Tłuszcz [g] 4,11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,26		Wartość energetyczna[kcal] 112,12 Białko ogółem [g] 4,78 Węglowodany ogółem [g] 15,61 Tłuszcz [g] 3,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,61
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki kielbasa krakowska 50 g papryka czerwona 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  Waga porcji [g]: 670,00		kalafiorowa z ziemniakami l 300 ml zrazy mielone w sosie grzybowym l 140 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot z/c 200 ml  Waga porcji [g]: 1 020,00		twarożek z zieleniną 80 g buraczek plastry 100 g orzechy włoskie 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml  Waga porcji [g]: 510,00

2023-02-01 środa		Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
2023-02-01 środa		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Składniki
2023-02-01 środa		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 284,60
2023-02-01 środa		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Białko ogółem [g] 99,90
2023-02-01 środa		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Węglowodany ogółem [g] 297,70
2023-02-01 środa		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Tłuszcz [g] 84,80
2023-02-01 środa		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,40



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 690,30</b> <b>Białko ogółem [g] 29,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 90,50</b> <b>Tłuszcz [g] 25,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 134,40</b> <b>Białko ogółem [g] 50,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 140,00</b> <b>Tłuszcz [g] 46,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,90</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 589,90</b> <b>Białko ogółem [g] 25,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 81,60</b> <b>Tłuszcz [g] 19,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70</b>
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,03</b> <b>Białko ogółem [g] 4,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 13,51</b> <b>Tłuszcz [g] 3,75</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,79</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,22</b> <b>Białko ogółem [g] 4,93</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 13,73</b> <b>Tłuszcz [g] 4,51</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,36</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,67</b> <b>Białko ogółem [g] 5,08</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 16,00</b> <b>Tłuszcz [g] 3,88</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,71</b>
2023-02-01 środa	Łatwostrawna	Składniki		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml pulpet gotowany diety 90 g sos szpinakowy 50 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml		twarożek z zieleciną 90 g buraczek plastry 100 g orzechy włoskie 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 1 020,00		Waga porcji [g]: 520,00
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 020,20</b> <b>Białko ogółem [g] 50,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 131,40</b> <b>Tłuszcz [g] 36,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 655,50</b> <b>Białko ogółem [g] 29,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 82,90</b> <b>Tłuszcz [g] 24,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70</b>
		Składniki	jogurt naturalny 150 g buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml filet z drobiu gotowany 100 g Ziemniaki 150 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot b/c 250 ml	twarożek 40 g marchew súpki 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 70 g pomidor z cebulką 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]: 980,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 470,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-02-01 środa		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,60 Białko ogółem [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 312,10 Tłuszcz [g] 90,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,60
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Łatwostrawna		Łatwostrawna	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,00 Białko ogółem [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 310,40 Tłuszcz [g] 85,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-01 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem łatworzysywalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 493,50 Białko ogółem [g] 24,50 Węglowodany ogółem [g] 51,70 Tłuszcz [g] 23,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 273,00 Białko ogółem [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 33,40 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 704,30 Białko ogółem [g] 51,10 Węglowodany ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,20 Białko ogółem [g] 10,10 Węglowodany ogółem [g] 21,90 Tłuszcz [g] 10,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 406,70 Białko ogółem [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 49,80 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30	
	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa dębicka 60 g marchew blanszowana 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 gotowany diety 90 g sos szpinakowy 50 g Ziemniaki 200 g surówka z pekińskiej diety 180 g kompot z/c 200 ml		twarożek z zieleciną 90 g buraczek plastry 100 g orzechy włoskie 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 1 020,00		Waga porcji [g]: 520,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 665,90 Białko ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 020,20 Białko ogółem [g] 50,20 Węglowodany ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 36,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,10 Białko ogółem [g] 28,20 Węglowodany ogółem [g] 83,40 Tłuszcz [g] 20,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,93 Białko ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 14,21 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,62		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,02 Białko ogółem [g] 4,92 Węglowodany ogółem [g] 12,88 Tłuszcz [g] 3,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,19		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,10 Białko ogółem [g] 5,42 Węglowodany ogółem [g] 16,04 Tłuszcz [g] 3,88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,73	
	2023-02-02 czwartek	Podstawowa	Składniki	poledwica drobiowa 60 g pestki dyni 10 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml pieczeń w sosie 100 g Ryż na sypko 120 g surówka z jarzyn I 180 g kompot z/c 200 ml		Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Wartość odżywcza w porcji			Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 440,00		
Wartość odżywcza w porcji			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 493,50 Białko ogółem [g] 22,50 Węglowodany ogółem [g] 69,00 Tłuszcz [g] 15,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 049,00 Białko ogółem [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 152,40 Tłuszcz [g] 33,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799,00 Białko ogółem [g] 38,20 Węglowodany ogółem [g] 68,20 Tłuszcz [g] 42,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,70		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		SUMA	
2023-02-01 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,70 Białko ogółem [g] 117,00 Węglowodany ogółem [g] 244,80 Tłuszcz [g] 81,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,20 Białko ogółem [g] 104,90 Węglowodany ogółem [g] 311,40 Tłuszcz [g] 77,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-02-02 czwartek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,50 Białko ogółem [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 289,60 Tłuszcz [g] 92,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-02-02 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Składniki	połędwica drobiowa 50 g pestki dyni 10 g ogórek zielony 100 g 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 Ryż na sypko 100 g surówka z jarzyn I 130 g kompot z/c 200 ml		Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00		Waga porcji [g]: 830,00		Waga porcji [g]: 400,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 431,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 60,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,90		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 950,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 42,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 136,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 30,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,50		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 674,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 58,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 93,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,07 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,04 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,28		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 114,46 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,08 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,42 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,14		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 168,63 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,72 <b>Tłuszcz [g]</b> 8,95 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,88
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	połędwica drobiowa 60 g pestki dyni 10 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml pieczeń w sosie 100 g Ryż na sypko 120 g surówka z jarzyn I 180 g kompot z/c 200 ml		Pasta jajeczna 100 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00		Waga porcji [g]: 900,00		Waga porcji [g]: 410,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 466,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 21,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 64,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 049,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 44,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 152,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 33,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,10		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 701,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 36,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 97,27 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,56 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,44 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,33		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 116,56 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,93 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,12		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 171,02 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,95 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,46 <b>Tłuszcz [g]</b> 8,93 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,90

2023-02-02 czwartek	Postawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 055,50</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>93, 50</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>255, 30</b> <b>Tłuszcz [g] 79,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>26, 90</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 217,10</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>98, 60</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>280, 30</b> <b>Tłuszcz [g] 85,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>28, 40</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		<b>SUMA</b>	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-02 czwartek	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	połędwica drobiowa 60 g pestki dyni 10 g ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml pieczeń w sosie 100 g Ryż na sypko 120 g surówka z jarzyn I 180 g kompot z/c 200 ml	Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 490,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 493,50</b> <b>Białko ogółem [g] 22,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 69,00</b> <b>Tłuszcz [g] 15,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90</b>		Waga porcji [g]: 900,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 049,00</b> <b>Białko ogółem [g] 44,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 152,40</b> <b>Tłuszcz [g] 33,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10</b>		Waga porcji [g]: 440,00 <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 799,00</b> <b>Białko ogółem [g] 38,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 68,20</b> <b>Tłuszcz [g] 42,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,70</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,71</b> <b>Białko ogółem [g] 4,59</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 14,08</b> <b>Tłuszcz [g] 3,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,41</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 116,56</b> <b>Białko ogółem [g] 4,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 16,93</b> <b>Tłuszcz [g] 3,72</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,12</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 181,59</b> <b>Białko ogółem [g] 8,68</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 15,50</b> <b>Tłuszcz [g] 9,75</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,11</b>
		Wartość odżywcza w porcji	połędwica drobiowa 60 g pestki dyni 10 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Grysikowa z zielenią 300 ml sztuka mięsa wv sosie potrawkowym 150 g Ryż na sypko 120 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot z/c 200 ml		Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Łatwostawna	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 490,00		Waga porcji [g]: 950,00		Waga porcji [g]: 440,00	
		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 563,00</b> <b>Białko ogółem [g] 25,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 71,30</b> <b>Tłuszcz [g] 20,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 005,90</b> <b>Białko ogółem [g] 48,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 151,80</b> <b>Tłuszcz [g] 26,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 851,20</b> <b>Białko ogółem [g] 40,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 69,20</b> <b>Tłuszcz [g] 46,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,50</b>	
Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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 cukinia z koperkiem 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml szynka gotowna VII 100 g ryż na sypko VII 80 g surówka z jarzyn I 180 g kompot b/c 200 ml	sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	jajko gotowane 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]: 860,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 360,00	

		SUMA
2023-02-02 czwartek	Podstawowa 3 trymestr	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,50 Białko ogółem [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 289,60 Tłuszcz [g] 92,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70
Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,10 Białko ogółem [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 292,30 Tłuszcz [g] 94,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,90
Łatwostrawna z ograniczeniem łatworzyswejalnych węglowodanów	Składniki	



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-02 czwartek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 344,70 Białko ogółem [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 48,00 Tłuszcz [g] 10,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 25,20 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 796,20 Białko ogółem [g] 44,20 Węglowodany ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 26,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 426,20 Białko ogółem [g] 19,10 Węglowodany ogółem [g] 47,70 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80	
		Składniki		Grycikowa z zieleńią 300 ml sztuka mięsa wv sosie potrawkowym 150 g Ryż na sypko 120 g surówka z jarzyn diety 180 g kompot z/c 200 ml		Pasta jajeczna 120 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
				Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 440,00	
		Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 521,60 Białko ogółem [g] 23,80 Węglowodany ogółem [g] 71,80 Tłuszcz [g] 16,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 005,90 Białko ogółem [g] 48,00 Węglowodany ogółem [g] 151,80 Tłuszcz [g] 26,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 809,80 Białko ogółem [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 69,70 Tłuszcz [g] 42,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,70	
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,45 Białko ogółem [g] 4,86 Węglowodany ogółem [g] 14,65 Tłuszcz [g] 3,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,41	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,88 Białko ogółem [g] 5,05 Węglowodany ogółem [g] 15,98 Tłuszcz [g] 2,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,81	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 184,05 Białko ogółem [g] 8,77 Węglowodany ogółem [g] 15,84 Tłuszcz [g] 9,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,11	
		Podstawowa	Składniki		Fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba po grecku 250 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		ser żółty 70 g cukinia z koperkiem 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
2023-02-03 piątek				Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 500,00	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-02-02 czwartek		2023-02-03 piątek	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,20 Białko ogółem [g] 96,90 Węglowodany ogółem [g] 252,70 Tłuszcz [g] 83,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50	SUMA
	Składniki		
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,30 Białko ogółem [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 293,30 Tłuszcz [g] 86,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa	Składniki		

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-02-03 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 602,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 86,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,30		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 981,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 40,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 148,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,90		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 726,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,00
	Składniki	poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Fasolowa z ziemniakami 200 ml ryba po grecku 250 g Ziemniaki 100 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		ser żółty 50 g cukinia z koperkiem 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 1 trymestr	Waga porcji [g]:	690,00		750,00		480,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 602,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 86,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,30		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 792,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 112,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,20		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 648,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 28,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 29,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 87,36 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,54 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,42 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,35		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 105,67 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,63 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,99 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,47 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,29		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 135,19 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,83 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,81 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,19 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,04
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Fasolowa z ziemniakami 250 ml ryba po grecku 250 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		ser żółty 60 g cukinia z koperkiem 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	690,00		900,00		490,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 602,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 86,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,30		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 944,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 38,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 142,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 28,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,80		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 687,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 31,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 32,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,30

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA*

2023-02-03 piątek

		SUMA	
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,40 Białko ogółem [g] 105,30 Węglowodany ogółem [g] 306,30 Tłuszcz [g] 81,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20	
	Składniki		
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,20 Białko ogółem [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 270,00 Tłuszcz [g] 72,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,10	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,60 Białko ogółem [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 299,60 Tłuszcz [g] 77,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,40	
	Składniki		

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-02-03 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 87,36 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,32 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 12,54 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,42 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,35		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 104,93 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,32 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 15,78 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,17 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,31		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 140,29 <b>Białko ogółem</b> [g] 6,41 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 14,51 <b>Tłuszcz</b> [g] 6,63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,33
	Składniki	poledwica sopocka 70 g ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml herbata z/c z cytryną 200 ml		Fasolowa z ziemniakami 300 ml ryba po grecku 250 g Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		ser żółty 70 g cukinia z koperkiem 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]:	690,00		950,00		500,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 602,80 <b>Białko ogółem</b> [g] 29,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 86,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 16,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,30		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 981,60 <b>Białko ogółem</b> [g] 40,70 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 148,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 29,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 2,90		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 726,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 34,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 71,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 35,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 87,36 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,32 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 12,54 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,42 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,35		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 103,33 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,28 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 15,65 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,07 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,31		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 145,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 6,96 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 14,22 <b>Tłuszcz</b> [g] 7,04 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,60
Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 70 g Pomidor 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		Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 120 g Ziemniaki 200 g jarzynka po grecku gotowana 120 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		ser topiony ( 1.50 porcje ) 33 g Pestki słonecznika 10 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	690,00		940,00		463,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 662,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 31,60 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 89,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 20,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,00		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 977,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 46,00 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 132,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 32,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,30		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 657,90 <b>Białko ogółem</b> [g] 19,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 72,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 33,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,10

2023-02-03 piątek

		SUMA
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 297,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,40
	Składniki	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 310,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,20
	Składniki	
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-03 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 60 g ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	twarożek z zieleciną 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g woda z cytryną 200 g	jogurt naturalny 150 g brokuły VII 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Kielbasa z drobiu 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 460,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 362,50</b> <b>Białko ogółem [g] 19,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 47,60</b> <b>Tłuszcz [g] 12,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70</b>	Waga porcji [g]: 100,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 219,50</b> <b>Białko ogółem [g] 13,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 16,10</b> <b>Tłuszcz [g] 11,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20</b>	Waga porcji [g]: 980,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 779,40</b> <b>Białko ogółem [g] 39,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 94,40</b> <b>Tłuszcz [g] 29,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,20</b>	Waga porcji [g]: 340,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 306,90</b> <b>Białko ogółem [g] 12,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 28,10</b> <b>Tłuszcz [g] 17,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70</b>	Waga porcji [g]: 460,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 365,90</b> <b>Białko ogółem [g] 19,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 49,30</b> <b>Tłuszcz [g] 12,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30</b>
2023-02-03 piątek	Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 70 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		Krupnik z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g jarzynka po grecku gotowana 120 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		ser topiony( 1.50 porcje ) 33 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g Pestki słonecznika 10 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 690,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 620,60</b> <b>Białko ogółem [g] 30,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 90,10</b> <b>Tłuszcz [g] 16,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30</b>		Waga porcji [g]: 920,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 928,40</b> <b>Białko ogółem [g] 40,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 132,30</b> <b>Tłuszcz [g] 30,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10</b>		Waga porcji [g]: 463,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 616,50</b> <b>Białko ogółem [g] 18,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 73,10</b> <b>Tłuszcz [g] 29,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,30</b>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,94</b> <b>Białko ogółem [g] 4,36</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 13,06</b> <b>Tłuszcz [g] 2,42</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,35</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,91</b> <b>Białko ogółem [g] 4,38</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 14,38</b> <b>Tłuszcz [g] 3,26</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,34</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 133,15</b> <b>Białko ogółem [g] 3,93</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 15,79</b> <b>Tłuszcz [g] 6,29</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,09</b>
2023-02-04 sobota	Podstawowa	Składniki	miód 25 g kasza manna na mleku 300 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa I 300 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml

		SUMA	
2023-02-03 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 034,20</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>104,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>235,50</b> <b>Tłuszcz [g] 82,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>31,10</b>
	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 165,50</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>88,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>295,50</b> <b>Tłuszcz [g] 75,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>26,70</b>
2023-02-04 sobota	Podstawowa	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-02-04 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 715,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 789,00</b> <b>Białko ogółem [g] 19,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 147,60</b> <b>Tłuszcz [g] 15,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90</b>		Waga porcji [g]: 1 000,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 964,90</b> <b>Białko ogółem [g] 42,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 136,40</b> <b>Tłuszcz [g] 31,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50</b>		Waga porcji [g]: 480,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 448,20</b> <b>Białko ogółem [g] 19,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 71,70</b> <b>Tłuszcz [g] 11,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10</b>
	Składniki	miód 25 g kasza manna na mleku 300 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa l 300 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 695,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 735,70</b> <b>Białko ogółem [g] 18,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 138,60</b> <b>Tłuszcz [g] 13,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00</b>		Waga porcji [g]: 1 000,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 964,90</b> <b>Białko ogółem [g] 42,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 136,40</b> <b>Tłuszcz [g] 31,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50</b>		Waga porcji [g]: 460,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 394,90</b> <b>Białko ogółem [g] 18,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 62,70</b> <b>Tłuszcz [g] 9,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20</b>
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,86</b> <b>Białko ogółem [g] 2,59</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 19,94</b> <b>Tłuszcz [g] 2,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,15</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,49</b> <b>Białko ogółem [g] 4,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 13,64</b> <b>Tłuszcz [g] 3,19</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,55</b>		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 85,85</b> <b>Białko ogółem [g] 4,09</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 13,63</b> <b>Tłuszcz [g] 2,07</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,13</b>
	Składniki	miód 25 g kasza manna na mleku 300 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa l 300 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 705,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 762,30</b> <b>Białko ogółem [g] 18,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 143,10</b> <b>Tłuszcz [g] 14,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,40</b>		Waga porcji [g]: 1 000,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 964,90</b> <b>Białko ogółem [g] 42,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 136,40</b> <b>Tłuszcz [g] 31,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50</b>		Waga porcji [g]: 470,00  <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 421,60</b> <b>Białko ogółem [g] 19,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 67,20</b> <b>Tłuszcz [g] 10,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,60</b>
	Składniki	miód 25 g kasza manna na mleku 300 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa l 300 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml

2023-02-04 sobota	Podstawowa			<b>SUMA</b>	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,10 Białko ogółem [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 355,70 Tłuszcz [g] 58,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,50		
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki			
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,50 Białko ogółem [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 337,70 Tłuszcz [g] 55,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,70		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
		Składniki			
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,80 Białko ogółem [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 346,70 Tłuszcz [g] 56,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,50		
		Składniki			

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-02-04 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 108,13 <b>Białko ogółem</b> [g] 2,64 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 20,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,09 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,19		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 96,49 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,20 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 13,64 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,19 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,55		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 89,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,11 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 14,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,19 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,19
	Składniki	miód 25 g kasza manna na mleku 300 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa l 300 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]:	715,00		Waga porcji [g]: 1000,00		Waga porcji [g]: 480,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 789,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 19,20 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 147,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 15,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,90		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 964,90 <b>Białko ogółem</b> [g] 42,00 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 136,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 31,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 5,50		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 448,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 19,90 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 71,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 11,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 110,35 <b>Białko ogółem</b> [g] 2,69 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 20,64 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,18 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,24		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 96,49 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,20 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 13,64 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,19 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,55		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 93,38 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,15 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 14,94 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,31 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,27
Łatwostrawna	Składniki	miód 25 g kasza manna na mleku 300 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	715,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 460,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 841,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 21,10 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 148,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 19,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,70		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 947,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 41,00 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 133,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 31,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 5,50		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 487,40 <b>Białko ogółem</b> [g] 19,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 71,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 14,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,80

2023-02-04 sobota	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 202,10</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>81,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>355,70</b> <b>Tłuszcz [g] 58,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>20,50</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 276,30</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>81,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>353,00</b> <b>Tłuszcz [g] 66,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>26,00</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
		<b>SUMA</b>		

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
2023-02-04 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa dębicka 50 g marchew talarki 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jajko gotowane 60 g papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml filet drobiowy z cukinią VII 250 g kasza gryczana 90 g brokuły VII 150 g kompot b/c 250 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	szynka z indyka 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	
		Waga porcji [g]:	450,00	200,00	Waga porcji [g]: 1	040,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 460,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 407,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 55,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,10	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 290,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,60	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 844,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 46,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 103,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,30	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 242,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 26,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,00	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 339,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 16,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 48,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,00	
	Dieta dla położnic	Składniki	miód 25 g kasza manna na mleku 300 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 300 ml potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g kasza jęczmienna 200 g kompot z/c 200 ml		szynka z indyka 60 g marchew mini 80 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	
		Waga porcji [g]:	715,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 460,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 799,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 149,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,90		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 947,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 41,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 133,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,50		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 446,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 18,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 71,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,10	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 111,86 <b>Białko ogółem [g]</b> 2,74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 20,84 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,17 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,24		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 96,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,18 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,58 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,22 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,56		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 96,96 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,98 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 15,63 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,37 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,33		
2023-02-05 niedziela	Podstawowa	Składniki	szynka gotowana 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml		połędwica drobiowa 70 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		
		Waga porcji [g]:	490,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 550,00	

		SUMA	
2023-02-04 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 123,90</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>100,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>250,00</b> <b>Tłuszcz [g] 90,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>34,00</b>
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 193,50</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>78,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>354,00</b> <b>Tłuszcz [g] 58,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>20,50</b>	
2023-02-05 niedziela	Podstawowa	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-02-05 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 525,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 72,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 096,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 52,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 158,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 32,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,70		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 584,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 34,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,00
	Składniki	szynka gotowana 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 110 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami l 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 150 g buraczki z cebulką 130 g kompot z/c 200 ml		połędwica drobiowa 50 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 1 trymestr	Waga porcji [g]:	480,00		880,00		510,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 498,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 6,90		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 005,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 49,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 142,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 30,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,30		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 513,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 29,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 59,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 103,81 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,21 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,44		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 114,23 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,67 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,17 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,41 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,83		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 100,61 <b>Białko ogółem [g]</b> 5,75 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 11,75 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,67 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 1,57
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	szynka gotowana 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami l 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml		połędwica drobiowa 60 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	490,00		980,00		540,00
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 525,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 20,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 72,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 18,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,40		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 096,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 52,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 158,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 32,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 7,70		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 575,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 32,50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 68,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 20,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,00

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA*

2023-02-05 niedziela	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	<b>SUMA</b> Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,30 Białko ogółem [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 300,10 Tłuszcz [g] 71,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,10
		Składniki	
	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,60 Białko ogółem [g] 98,90 Węglowodany ogółem [g] 270,40 Tłuszcz [g] 66,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,10 Białko ogółem [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 300,10 Tłuszcz [g] 71,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,10
		Składniki	



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

2023-02-05 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,14 Białko ogółem [g] 4,14 Węglowodany ogółem [g] 14,84 Tłuszcz [g] 3,86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,51		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,89 Białko ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 16,18 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,79		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,59 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 12,74 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67
	Składniki	szynka gotowana 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami l 300 ml kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml		połędwica drobiowa 60 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]:	490,00		980,00		540,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 525,00 Białko ogółem [g] 20,30 Węglowodany ogółem [g] 72,70 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 096,50 Białko ogółem [g] 52,00 Węglowodany ogółem [g] 158,60 Tłuszcz [g] 32,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 575,60 Białko ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 68,80 Tłuszcz [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,14 Białko ogółem [g] 4,14 Węglowodany ogółem [g] 14,84 Tłuszcz [g] 3,86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,51		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,89 Białko ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 16,18 Tłuszcz [g] 3,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,79		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,59 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 12,74 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67
Łatwostrawna	Składniki	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		połędwica drobiowa 80 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	490,00		1 030,00		560,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 599,80 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 79,40 Tłuszcz [g] 22,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 910,60 Białko ogółem [g] 54,80 Węglowodany ogółem [g] 135,10 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 646,20 Białko ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 69,80 Tłuszcz [g] 24,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80

2023-02-05 niedziela	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 197,10</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>104,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>300,10</b> <b>Tłuszcz [g] 71,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>24,10</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
	Łatwostawna	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 156,60</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>116,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>284,30</b> <b>Tłuszcz [g] 67,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>31,30</b>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
				<b>SUMA</b>

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-01-30 do dnia 2023-02-05 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-05 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g papryka zielona 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g kafałor VII 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml schab gotowany 100 g Ziemniaki 150 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek 60 g ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g	połędwica drobiowa 80 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]:	470,00	340,00	950,00	200,00	480,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 439,10 <b>Białko ogółem</b> [g] 19,10 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 53,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 18,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 7,40	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 344,40 <b>Białko ogółem</b> [g] 11,30 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 27,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 21,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,00	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 748,40 <b>Białko ogółem</b> [g] 50,20 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 88,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 24,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,80	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 219,60 <b>Białko ogółem</b> [g] 13,80 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 15,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 11,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 7,20	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 368,10 <b>Białko ogółem</b> [g] 22,90 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 49,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 10,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 6,00
	Dieta dla położnic	Składniki	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g sezam 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml		Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml schab gotowany 100 g sos koperkowy 50 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g kompot z/c 200 ml		połędwica drobiowa 80 g jajko gotowane 60 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]:	490,00		1 080,00		560,00
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 599,80 <b>Białko ogółem</b> [g] 23,30 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 79,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 22,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,10		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 968,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 56,00 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 146,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 21,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,70		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 646,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 38,50 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 69,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 24,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 122,41 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,76 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 16,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,59 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 2,06		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 89,63 <b>Białko ogółem</b> [g] 5,19 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 13,57 <b>Tłuszcz</b> [g] 1,97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,90		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 115,39 <b>Białko ogółem</b> [g] 6,88 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 12,46 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,41 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 2,11	

		SUMA
2023-02-05 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 119,60</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>117,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>235,40</b> <b>Tłuszcz [g] 87,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>35,40</b>
	Składniki	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 214,00</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>117,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>295,80</b> <b>Tłuszcz [g] 68,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>31,60</b>
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Składniki	