

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
2023-02-06 poniedziałek	Podstawowa	Składniki		Barszcz ukraiński z ziemniakami Ryż zapiekany z jabłkiem Sos waniliowy kompot z/c		pasta rybna papryka żółta Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c		
			Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 860,00		Waga porcji [g]: 590,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 653,40 Białko ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 22,00		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 016,50 Białko ogółem [g] 17,80 Węglowodany ogółem [g] 178,10 Tłuszcz [g] 29,80		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 612,80 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 24,80	
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa cukinia z koperkiem Chleb z masłem, sałata zielona I Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c		Barszcz ukraiński z ziemniakami Ryż zapiekany z jabłkiem Sos waniliowy kompot z/c		pasta rybna papryka żółta Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c	
			Waga porcji [g]: 730,00		Waga porcji [g]: 760,00		Waga porcji [g]: 590,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 651,80 Białko ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 22,00		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 826,90 Białko ogółem [g] 15,80 Węglowodany ogółem [g] 145,60 Tłuszcz [g] 23,70		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 612,80 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 24,80	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 89,29 Białko ogółem [g] 3,64 Węglowodany ogółem [g] 12,37 Tłuszcz [g] 3,01		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 108,80 Białko ogółem [g] 2,08 Węglowodany ogółem [g] 19,16 Tłuszcz [g] 3,12		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 103,86 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 12,47 Tłuszcz [g] 4,20	
		Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa cukinia z koperkiem Chleb z masłem, sałata zielona I Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c		Barszcz ukraiński z ziemniakami Ryż zapiekany z jabłkiem Sos waniliowy kompot z/c		pasta rybna papryka żółta Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c
				Waga porcji [g]: 730,00		Waga porcji [g]: 810,00		Waga porcji [g]: 590,00
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 651,80 Białko ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 22,00			Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 921,70 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 161,80 Tłuszcz [g] 26,70		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 612,80 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 24,80		

		SUMA	
2023-02-06 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,70 Białko ogółem [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 342,30 Tłuszcz [g] 76,60
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,50 Białko ogółem [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 309,50 Tłuszcz [g] 70,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,30 Białko ogółem [g] 70,90 Węglowodany ogółem [g] 325,70 Tłuszcz [g] 73,50

2023-02-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 89,29 Białko ogółem [g] 3,64 Węglowodany ogółem [g] 12,37 Tłuszcz [g] 3,01		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,79 Białko ogółem [g] 2,07 Węglowodany ogółem [g] 19,98 Tłuszcz [g] 3,30		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,86 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 12,47 Tłuszcz [g] 4,20
	Składniki	kielbasa szynkowa cukinia z koperkiem Chleb z masłem, sałata zielona I Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c		Barszcz ukraiński z ziemniakami Ryż zapiekany z jabłkiem Sos waniliowy kompot z/c		pasta rybna papryka żółta Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c
Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 720,00			Waga porcji [g]: 860,00		Waga porcji [g]: 590,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 632,00 Białko ogółem [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 20,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 016,50 Białko ogółem [g] 17,80 Węglowodany ogółem [g] 178,10 Tłuszcz [g] 29,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 612,80 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 73,60 Tłuszcz [g] 24,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,78 Białko ogółem [g] 3,43 Węglowodany ogółem [g] 12,47 Tłuszcz [g] 2,89		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 118,20 Białko ogółem [g] 2,07 Węglowodany ogółem [g] 20,71 Tłuszcz [g] 3,47		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,86 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 12,47 Tłuszcz [g] 4,20
Łatwostawna	Składniki	kielbasa szynkowa cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona diety Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		Barszcz czerwony z ziemniakami Ryż zapiekany z jabłkiem Sos waniliowy kompot z/c		pasta z ryby i jarzyn Pomidor chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c
	Waga porcji [g]: 670,00			Waga porcji [g]: 860,00		Waga porcji [g]: 570,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 674,60 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 24,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 972,80 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 173,50 Tłuszcz [g] 28,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 556,10 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 71,10 Tłuszcz [g] 19,40
Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa szynkowa cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	brokuły VII jogurt naturalny pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	Barszcz czerwony z ziemniakami Wołowina gotowana VII Ziemniaki surówka z marchwi z chrzanem kompot b/c	fasolka szparagowa sok pomidorowy pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	ryba gotowana papryka żółta chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c

2023-02-06 poniedziałek		SUMA	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości węgłowodanów	Składniki		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Łatwostrawna	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,50 Białko ogółem [g] 68,90 Węglowodany ogółem [g] 331,60 Tłuszcz [g] 72,20	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,30 Białko ogółem [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 341,50 Tłuszcz [g] 75,40	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-06 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 470,00	
		Wartość energetyczna [kcal] 425,60 Białko ogółem [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 51,80 Tłuszcz [g] 17,90	Wartość energetyczna [kcal] 306,90 Białko ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 17,20	Wartość energetyczna [kcal] 598,30 Białko ogółem [g] 32,80 Węglowodany ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 12,10	Wartość energetyczna [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20	Wartość energetyczna [kcal] 470,30 Białko ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 49,70 Tłuszcz [g] 20,40	
	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa szynkowa cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona XIII Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		Barszcz czerwony z ziemniakami Ryż zapiekany z jabłkiem Sos waniliowy kompot z/c		pasta z ryby i jarzyn Pomidor chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c
		Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 910,00		Waga porcji [g]: 590,00	
		Wartość energetyczna [kcal] 664,20 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 21,90		Wartość energetyczna [kcal] 1 006,60 Białko ogółem [g] 14,90 Węglowodany ogółem [g] 180,30 Tłuszcz [g] 28,50		Wartość energetyczna [kcal] 539,70 Białko ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 72,00 Tłuszcz [g] 16,40	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 97,68 Białko ogółem [g] 3,97 Węglowodany ogółem [g] 13,54 Tłuszcz [g] 3,22		Wartość energetyczna [kcal] 110,62 Białko ogółem [g] 1,64 Węglowodany ogółem [g] 19,81 Tłuszcz [g] 3,13		Wartość energetyczna [kcal] 91,47 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 12,20 Tłuszcz [g] 2,78
2023-02-07 wtorek	Podstawowa	Składniki	dżem porzeczkowy kasza kukurydziana na mleku banan Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	rosół z makaronem kurczak duszony Ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej kompot jabłkowy z/c		Salatka jarzynowa I szynka gotowana Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
		Waga porcji [g]: 740,00		Waga porcji [g]: 1 030,00		Waga porcji [g]: 530,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 765,50 Białko ogółem [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 15,90		Wartość energetyczna [kcal] 1 045,30 Białko ogółem [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 46,10		Wartość energetyczna [kcal] 859,30 Białko ogółem [g] 27,10 Węglowodany ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 43,60	

2023-02-06 poniedziałek		2023-02-07 wtorek	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Składniki	
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Wartość odżywcza w porcji	Składniki	
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	
SUMA			

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,50
 Białko ogółem [g] 95,50
 Węglowodany ogółem [g] 254,30
 Tłuszcz [g] 81,80

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,50
 Białko ogółem [g] 70,80
 Węglowodany ogółem [g] 344,40
 Tłuszcz [g] 66,80

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,10
 Białko ogółem [g] 100,00
 Węglowodany ogółem [g] 346,60
 Tłuszcz [g] 105,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-07 wtorek	Postawowa 1 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy kasza kukurydziana na mleku banan Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		rosół z makaronem kurczak duszony Ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej kompot jabłkowy z/c	Salátka jarzynowa I szynka gotowana Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
			Waga porcji [g]: 620,00		Waga porcji [g]: 880,00		Waga porcji [g]: 510,00
			Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 632,60 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 12,40		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 804,40 Białko ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 32,10		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 806,00 Białko ogółem [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 42,00
			Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 102,03 Białko ogółem [g] 2,24 Węglowodany ogółem [g] 19,52 Tłuszcz [g] 2,00		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 91,41 Białko ogółem [g] 4,38 Węglowodany ogółem [g] 10,83 Tłuszcz [g] 3,65		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 158,04 Białko ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 16,86 Tłuszcz [g] 8,24
2023-02-07 wtorek	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy kasza kukurydziana na mleku banan Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		rosół z makaronem kurczak duszony Ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej kompot jabłkowy z/c	Salátka jarzynowa I szynka gotowana Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
			Waga porcji [g]: 680,00		Waga porcji [g]: 970,00		Waga porcji [g]: 520,00
			Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 699,10 Białko ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 131,70 Tłuszcz [g] 14,20		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 935,20 Białko ogółem [g] 45,50 Węglowodany ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 38,30		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 832,60 Białko ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 42,80
			Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 102,81 Białko ogółem [g] 2,38 Węglowodany ogółem [g] 19,37 Tłuszcz [g] 2,09		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 96,41 Białko ogółem [g] 4,69 Węglowodany ogółem [g] 11,10 Tłuszcz [g] 3,95		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 160,12 Białko ogółem [g] 5,12 Węglowodany ogółem [g] 17,40 Tłuszcz [g] 8,23
2023-02-07 wtorek	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	dżem porzeczkowy kasza kukurydziana na mleku banan Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		rosół z makaronem kurczak duszony Ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej kompot jabłkowy z/c	Salátka jarzynowa I szynka gotowana Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	

		SUMA
2023-02-07 wtorek	Podstawowa 1 trymestr	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,00 Białko ogółem [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 302,30 Tłuszcz [g] 86,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,90 Białko ogółem [g] 88,30 Węglowodany ogółem [g] 329,90 Tłuszcz [g] 95,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-07 wtorek	Podstawowa 3 trymestr			Waga porcji [g]: 1 030,00		Waga porcji [g]: 530,00	
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 045,30 Białko ogółem [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 109,20 Tłuszcz [g] 46,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 859,30 Białko ogółem [g] 27,10 Węglowodany ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 43,60	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,49 Białko ogółem [g] 5,27 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 4,48		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 162,13 Białko ogółem [g] 5,11 Węglowodany ogółem [g] 17,92 Tłuszcz [g] 8,23	
	Łatwostrawna	Składniki	dżem porzeczkowy kasza kukurydziana na mleku banan chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną		rosół z makaronem kurczak gotowany diety Ziemniaki surówka z pekińskiej diety kompot jabłkowy z/c		sałatka jarzynowa diety szynka gotowana chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną
			Waga porcji [g]: 730,00		Waga porcji [g]: 1 030,00		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] 1 001,00 Białko ogółem [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 41,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 654,70 Białko ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 23,00
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawiających węglowodanów	Składniki	schab gotowany buraczek plastry chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	twarożek z zieleciną seler naciowy pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	rosół z makaronem kurczak gotowany diety Ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej kompot b/c	jajko gotowane ogórek zielony pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	połędwica drobiowa marchew słupki chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 470,00	
	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] 930,80 Białko ogółem [g] 54,70 Węglowodany ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 41,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 282,40 Białko ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 15,20 Tłuszcz [g] 18,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 372,90 Białko ogółem [g] 20,90 Węglowodany ogółem [g] 53,80 Tłuszcz [g] 10,80	

2023-02-07 wtorek	Podstawowa 3 trymestr		SUMA	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,10 Białko ogółem [g] 100,00 Węglowodany ogółem [g] 346,60 Tłuszcz [g] 105,60	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Łatwostrawna	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,40 Białko ogółem [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 336,30 Tłuszcz [g] 82,80	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,00 Białko ogółem [g] 141,10 Węglowodany ogółem [g] 235,00 Tłuszcz [g] 97,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-07 wtorek	Dieta dla położnic	Składniki		rosół z makaronem kurczak gotowany diety Ziemniaki surówka z pekińskiej diety kompot jabłkowy z/c		sałatka jarzynowa diety szynka gotowana chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną	
			Waga porcji [g]: 740,00		Waga porcji [g]: 1 030,00		Waga porcji [g]: 530,00
		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] 1 001,00 Białko ogółem [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 41,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 644,30 Białko ogółem [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 20,10
		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] 97,18 Białko ogółem [g] 5,27 Węglowodany ogółem [g] 10,65 Tłuszcz [g] 3,99		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,57 Białko ogółem [g] 5,06 Węglowodany ogółem [g] 17,53 Tłuszcz [g] 3,79
2023-02-08 środa	Podstawowa	Składniki		krem z warzyw gołąbki bez zawijania Ziemniaki jabłko kompot porzeczkowy z/c		twarożek ze szczypiorkiem Pomidor Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
			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] 1 316,70 Białko ogółem [g] 47,40 Węglowodany ogółem [g] 215,00 Tłuszcz [g] 36,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 487,20 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 13,80
2023-02-08 środa	Podstawowa 1 trymestr	Składniki		krem z warzyw gołąbki bez zawijania Ziemniaki jabłko kompot porzeczkowy z/c		twarożek ze szczypiorkiem Pomidor Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
			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] 1 171,20 Białko ogółem [g] 43,20 Węglowodany ogółem [g] 189,30 Tłuszcz [g] 32,70		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 407,20 Białko ogółem [g] 17,90 Węglowodany ogółem [g] 61,60 Tłuszcz [g] 11,30

		SUMA	
2023-02-07 wtorek	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,60 Białko ogółem [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 346,50 Tłuszcz [g] 77,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
2023-02-08 środa	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,70 Białko ogółem [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 384,80 Tłuszcz [g] 73,00
Postawowa 1 trymestr		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,90 Białko ogółem [g] 83,30 Węglowodany ogółem [g] 340,40 Tłuszcz [g] 65,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-08 środa	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 95,62 Białko ogółem [g] 3,42 Węglowodany ogółem [g] 13,77 Tłuszcz [g] 3,23		Wartość energetyczna[kcal] 117,12 Białko ogółem [g] 4,32 Węglowodany ogółem [g] 18,93 Tłuszcz [g] 3,27		Wartość energetyczna[kcal] 88,52 Białko ogółem [g] 3,89 Węglowodany ogółem [g] 13,39 Tłuszcz [g] 2,46	
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	pieczeń wieprzowa papryka żółta Chleb z masłem, sałata zielona I Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		krem z warzyw gołąbki bez zawijania Ziemniaki jabłko kompot porzeczkowy z/c		twarożek ze szczypiorkiem Pomidor Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
			Waga porcji [g]: 660,00		Waga porcji [g]: 1 100,00		Waga porcji [g]: 480,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 648,20 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 21,80		Wartość energetyczna[kcal] 1 272,60 Białko ogółem [g] 45,90 Węglowodany ogółem [g] 207,90 Tłuszcz [g] 35,10		Wartość energetyczna[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] 98,21 Białko ogółem [g] 3,45 Węglowodany ogółem [g] 14,24 Tłuszcz [g] 3,30		Wartość energetyczna[kcal] 115,69 Białko ogółem [g] 4,17 Węglowodany ogółem [g] 18,90 Tłuszcz [g] 3,19		Wartość energetyczna[kcal] 93,17 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,85 Tłuszcz [g] 2,63
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	pieczeń wieprzowa papryka żółta Chleb z masłem, sałata zielona I Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		krem z warzyw gołąbki bez zawijania Ziemniaki jabłko kompot porzeczkowy z/c		twarożek ze szczypiorkiem Pomidor Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
			Waga porcji [g]: 670,00		Waga porcji [g]: 1 150,00		Waga porcji [g]: 500,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 674,80 Białko ogółem [g] 23,30 Węglowodany ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 22,60		Wartość energetyczna[kcal] 1 316,70 Białko ogółem [g] 47,40 Węglowodany ogółem [g] 215,00 Tłuszcz [g] 36,60		Wartość energetyczna[kcal] 487,20 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 71,30 Tłuszcz [g] 13,80

2023-02-08 środa		Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
			Składniki	
2023-02-08 środa		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,00 Białko ogółem [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 368,40 Tłuszcz [g] 69,50
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	
2023-02-08 środa		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,70 Białko ogółem [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 384,80 Tłuszcz [g] 73,00
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	

2023-02-08 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
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] 114,50 Białko ogółem [g] 4,12 Węglowodany ogółem [g] 18,70 Tłuszcz [g] 3,18		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 97,44 Białko ogółem [g] 4,56 Węglowodany ogółem [g] 14,26 Tłuszcz [g] 2,76
	Składniki	ogonówka cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona diety Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		krem z warzyw pulpet z sosem pomidorowym diety Ziemniaki Sałata zielona z jogurtem jabłko kompot porzeczkowy z/c		twarożek z zieloną Pomidor chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną
Łatwostrawna	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] 1 230,60 Białko ogółem [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 160,30 Tłuszcz [g] 44,30		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 539,90 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 72,50 Tłuszcz [g] 17,80
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Składniki	ogonówka papryka żółta chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	jogurt naturalny marchew słupek pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	Szpinakowa z ziemniakami filet z drobiu gotowany Ziemniaki Sałata zielona z jogurtem kompot b/c	blok z indyka ogórek kiszony pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	twarożek ze szczypiorkiem Pomidor chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c
	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] 698,00 Białko ogółem [g] 53,50 Węglowodany ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 14,70	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 212,40 Białko ogółem [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 13,70 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 cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona XIII Kawa zbożowa z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		krem z warzyw pulpet z sosem pomidorowym diety Ziemniaki Sałata zielona z jogurtem jabłko kompot porzeczkowy z/c		twarożek z zieloną Pomidor chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	Waga porcji [g]: 680,00			Waga porcji [g]: 1 210,00		Waga porcji [g]: 500,00

2023-02-08 środa

		SUMA
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Łatwostrawna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,10 Białko ogółem [g] 113,90 Węglowodany ogółem [g] 322,50 Tłuszcz [g] 83,50
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,40 Białko ogółem [g] 112,50 Węglowodany ogółem [g] 240,50 Tłuszcz [g] 66,10
Dieta dla położnic	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-08 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] 1 230,60 Białko ogółem [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 160,30 Tłuszcz [g] 44,30	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] 101,70 Białko ogółem [g] 4,98 Węglowodany ogółem [g] 13,25 Tłuszcz [g] 3,66	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,70 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 14,58 Tłuszcz [g] 2,76	
2023-02-09 czwartek	Podstawowa	Składniki	kielbasa krakowska ogórek kiszony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		Kapuśniak z ziemniakami gulasz wieprzowy kasza gryczana buraczki z cebulką kompot z/c	pasta warzywna bukiet jarzyn Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
			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] 581,50 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 82,00 Tłuszcz [g] 24,90
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska ogórek kiszony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		Kapuśniak z ziemniakami gulasz wieprzowy kasza gryczana buraczki z cebulką kompot z/c		pasta warzywna bukiet jarzyn Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
			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] 528,20 Białko ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 73,10 Tłuszcz [g] 23,30
		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] 107,80 Białko ogółem [g] 2,57 Węglowodany ogółem [g] 14,92 Tłuszcz [g] 4,76

Jadłospisy tygodniowe z 6. tygodnia, tj. od dnia 2023-02-06 do dnia 2023-02-12 KUCHNIA

2023-02-08 środa	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,30 Białko ogółem [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 323,40 Tłuszcz [g] 75,50	
2023-02-09 czwartek	Podstawowa	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,40 Białko ogółem [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 296,10 Tłuszcz [g] 86,50	
	Postawowa 1 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,90 Białko ogółem [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 273,50 Tłuszcz [g] 77,40	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	SUMA			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska ogórek kiszony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		Kapuśniak z ziemniakami gulasz wieprzowy kasza gryczana buraczki z cebulką kompot z/c		pasta warzywna bukiet jarzyn Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
		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] 575,20 Białko ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 78,70 Tłuszcz [g] 25,70
	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] 112,78 Białko ogółem [g] 2,69 Węglowodany ogółem [g] 15,43 Tłuszcz [g] 5,04
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa krakowska ogórek kiszony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		Kapuśniak z ziemniakami gulasz wieprzowy kasza gryczana buraczki z cebulką kompot z/c		pasta warzywna bukiet jarzyn Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
		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] 601,90 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 83,20 Tłuszcz [g] 26,50
	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] 115,75 Białko ogółem [g] 2,73 Węglowodany ogółem [g] 16,00 Tłuszcz [g] 5,10
Łatwostrawna	Składniki	kielbasa dębicka Pomidor chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną		Koperkowa z ryżem potrawka wieprzowa z cukinią diety kasza jęczmienna buraczki z jogurtem kompot z/c		pasta warzywna marchew mini chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną
		Waga porcji [g]: 480,00		Waga porcji [g]: 160,00		Waga porcji [g]: 490,00

2023-02-09 czwartek

		SUMA	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,50 Białko ogółem [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 288,40 Tłuszcz [g] 84,30	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
Podstawowa 3 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,80 Białko ogółem [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 297,30 Tłuszcz [g] 88,10	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
Łatwostrawna	Składniki		

2023-02-09 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 551,40 Białko ogółem [g] 21,10 Węglowodany ogółem [g] 71,70 Tłuszcz [g] 21,00		Wartość energetyczna[kcal] 940,60 Białko ogółem [g] 42,60 Węglowodany ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 27,90		Wartość energetyczna[kcal] 620,70 Białko ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 28,70
	Składniki	kielbasa krakowska ogórek kiszony chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	sok pomidorowy fasolka szparagowa pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	koperkowa z ryżem VII szynka gotowna VII kasza gryczana surówka z buraka kompot b/c	jajko gotowane brokuły VII pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	poledwica sopocka Pomidor chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawiających węglowodanów	Waga porcji [g]:	460,00	340,00	880,00	250,00	450,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 473,50 Białko ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 47,00 Tłuszcz [g] 22,80	Wartość energetyczna[kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20	Wartość energetyczna[kcal] 744,40 Białko ogółem [g] 45,80 Węglowodany ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 23,60	Wartość energetyczna[kcal] 356,90 Białko ogółem [g] 18,10 Węglowodany ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 23,90	Wartość energetyczna[kcal] 357,00 Białko ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 49,70 Tłuszcz [g] 11,90
Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa dębicka Pomidor chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną		Koperkowa z ryżem potrawka wieprzowa z cukinią diety kasza jęczmienna buraczki z jogurtem kompot z/c		pasta warzywna marchew mini chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
	Waga porcji [g]:	490,00		160,00		520,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 529,80 Białko ogółem [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 72,60 Tłuszcz [g] 18,20		Wartość energetyczna[kcal] 940,60 Białko ogółem [g] 42,60 Węglowodany ogółem [g] 138,80 Tłuszcz [g] 27,90		Wartość energetyczna[kcal] 640,40 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 29,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 108,12 Białko ogółem [g] 4,39 Węglowodany ogółem [g] 14,82 Tłuszcz [g] 3,71		Wartość energetyczna[kcal] 81,09 Białko ogółem [g] 3,67 Węglowodany ogółem [g] 11,97 Tłuszcz [g] 2,41		Wartość energetyczna[kcal] 123,15 Białko ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 16,48 Tłuszcz [g] 5,69

2023-02-09 czwartek

2023-02-09 czwartek		SUMA	
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,70 Białko ogółem [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 292,20 Tłuszcz [g] 77,60	
	Składniki		
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych 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		
Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,80 Białko ogółem [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 297,10 Tłuszcz [g] 75,70	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		

2023-02-10 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Składniki	ser żółty ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		Krupnik z ziemniakami Kotlet rybny Ziemniaki surówka z kiszzonej kapusty kisiel z tartym jabłkiem		jajko gotowane(2.00 porcje) 2,00 Por rzodkiewka, szczypiorek Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
		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] 1 065,20 Białko ogółem [g] 36,90 Węglowodany ogółem [g] 151,60 Tłuszcz [g] 38,00		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 ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		Krupnik z ziemniakami Kotlet rybny Ziemniaki surówka z kiszzonej kapusty kisiel z tartym jabłkiem		jajko gotowane rzodkiewka, szczypiorek Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
		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] 911,40 Białko ogółem [g] 33,90 Węglowodany ogółem [g] 125,50 Tłuszcz [g] 33,20		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] 104,76 Białko ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 14,43 Tłuszcz [g] 3,82		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 ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		Krupnik z ziemniakami Kotlet rybny Ziemniaki surówka z kiszzonej kapusty kisiel z tartym jabłkiem		jajko gotowane rzodkiewka, szczypiorek Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
		Waga porcji [g]: 700,00		Waga porcji [g]: 970,00		Waga porcji [g]: 370,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 658,60 Białko ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 24,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 007,80 Białko ogółem [g] 35,70 Węglowodany ogółem [g] 140,20 Tłuszcz [g] 37,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 485,40 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 62,20 Tłuszcz [g] 18,90

		SUMA	
2023-02-10 piątek	Podstawowa	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,10 Białko ogółem [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 307,30 Tłuszcz [g] 95,90	
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,20 Białko ogółem [g] 77,90 Węglowodany ogółem [g] 262,60 Tłuszcz [g] 73,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,80 Białko ogółem [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 286,30 Tłuszcz [g] 80,80	

2023-02-10 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
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] 103,90 Białko ogółem [g] 3,68 Węglowodany ogółem [g] 14,45 Tłuszcz [g] 3,81		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 131,19 Białko ogółem [g] 5,32 Węglowodany ogółem [g] 16,81 Tłuszcz [g] 5,11
	Składniki	ser żółty ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		Krupnik z ziemniakami Kotlet rybny Ziemniaki surówka z kiszanej kapusty kisiel z tartym jabłkiem		jajko gotowane rzodkiewka, szczypiorek Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
	Waga porcji [g]: 720,00			Waga porcji [g]: 1 020,00		Waga porcji [g]: 380,00
Podstawowa 3 trymestr	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] 1 065,20 Białko ogółem [g] 36,90 Węglowodany ogółem [g] 151,60 Tłuszcz [g] 38,00		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 512,10 Białko ogółem [g] 20,30 Węglowodany ogółem [g] 66,70 Tłuszcz [g] 19,70
	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] 104,43 Białko ogółem [g] 3,62 Węglowodany ogółem [g] 14,86 Tłuszcz [g] 3,73		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 134,76 Białko ogółem [g] 5,34 Węglowodany ogółem [g] 17,55 Tłuszcz [g] 5,18
	Składniki	ser żółty ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		Krupnik z ziemniakami Kotlet rybny Ziemniaki surówka z kiszanej kapusty kisiel z tartym jabłkiem		jajko gotowane rzodkiewka, szczypiorek Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
Łatwostawna	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] 955,60 Białko ogółem [g] 45,50 Węglowodany ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 32,80		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 704,30 Białko ogółem [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 68,30 Tłuszcz [g] 33,40
	Waga porcji [g]: 750,00			Waga porcji [g]: 1 000,00		Waga porcji [g]: 380,00
	Składniki	połędwica drobiowa jarzynka gotowana chleb z masłem, sałata zielona diety kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		Krupnik z ziemniakami ryba gotowana Ziemniaki surówka z pekińskiej diety kisiel z tartym jabłkiem		jajko gotowane(2.00 porcje) 2,00 Por rzodkiewka, szczypiorek chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną
Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 724,90 Białko ogółem [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 24,70	jogurt naturalny papryka czerwona pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	Krupnik z ziemniakami ryba gotowana Ziemniaki surówka z kiszanej kapusty woda z cytryną	twarożek z zieleciną sałata lodowa z pomidorem pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	jajko gotowane(2.00 porcje) 2,00 Por rzodkiewka, szczypiorek chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c

2023-02-10 piątek		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	SUMA
			Składniki	
2023-02-10 piątek		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,10 Białko ogółem [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 306,70 Tłuszcz [g] 86,20
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-02-10 piątek		Łatwostrawna	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,80 Białko ogółem [g] 115,50 Węglowodany ogółem [g] 288,60 Tłuszcz [g] 90,90
2023-02-10 piątek		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości wzięcia jej do ust	Składniki	

Jadłospisy tygodniowe z 6. tygodnia, tj. od dnia 2023-02-06 do dnia 2023-02-12 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-10 piątek	Łatwostawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	
		Wartość energetyczna [kcal] 344,70 Białko ogółem [g] 18,60 Węglowodany ogółem [g] 48,00 Tłuszcz [g] 10,60	Wartość energetyczna [kcal] 250,40 Białko ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 27,60 Tłuszcz [g] 12,10	Wartość energetyczna [kcal] 789,90 Białko ogółem [g] 39,80 Węglowodany ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 29,80	Wartość energetyczna [kcal] 270,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 16,70	Wartość energetyczna [kcal] 566,20 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 48,30 Tłuszcz [g] 29,30	
	Dieta dla położnic	Składniki	połudwica drobiowa jarzynka gotowana chleb z masłem, sałata zielona XIII kakao z/c i mlekiem herbata z/c z cytryną		Krupnik z ziemniakami ryba gotowana Ziemniaki surówka z pekińskiej diety kisiel z tartym jabłkiem		jajko gotowane(2.00 porcje) 2,00 Por rzodkiewka, szczypiorek chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną
		Waga porcji [g]: 750,00		Waga porcji [g]: 1 000,00		Waga porcji [g]: 380,00	
		Wartość energetyczna [kcal] 683,50 Białko ogółem [g] 33,70 Węglowodany ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 20,70		Wartość energetyczna [kcal] 955,60 Białko ogółem [g] 45,50 Węglowodany ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 32,80		Wartość energetyczna [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] 91,13 Białko ogółem [g] 4,49 Węglowodany ogółem [g] 12,59 Tłuszcz [g] 2,76		Wartość energetyczna [kcal] 95,56 Białko ogółem [g] 4,55 Węglowodany ogółem [g] 12,64 Tłuszcz [g] 3,28		Wartość energetyczna [kcal] 174,45 Białko ogółem [g] 8,74 Węglowodany ogółem [g] 18,08 Tłuszcz [g] 7,74	
2023-02-11 sobota	Podstawowa	Składniki		grochowa z ziemniakami makaron z sosem bolonese I brokuły VII kompot z/c		ogonówka ser topiony papryka zielona Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
		Waga porcji [g]: 625,00		Waga porcji [g]: 950,00		Waga porcji [g]: 493,00	
		Wartość energetyczna [kcal] 714,60 Białko ogółem [g] 19,40 Węglowodany ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 14,90		Wartość energetyczna [kcal] 1 074,70 Białko ogółem [g] 51,90 Węglowodany ogółem [g] 158,40 Tłuszcz [g] 30,40		Wartość energetyczna [kcal] 510,60 Białko ogółem [g] 23,00 Węglowodany ogółem [g] 62,80 Tłuszcz [g] 20,10	

		SUMA	
2023-02-10 piątek	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,60 Białko ogółem [g] 113,50 Węglowodany ogółem [g] 238,40 Tłuszcz [g] 98,50
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,00 Białko ogółem [g] 112,40 Węglowodany ogółem [g] 289,50 Tłuszcz [g] 82,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-02-11 sobota	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,90 Białko ogółem [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 351,00 Tłuszcz [g] 65,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-11 sobota	Postawowa 1 trymestr	Składniki		grochowa z ziemniakami makaron z sosem bolonese I brokuły VII kompot z/c		ogonówka ser topiony papryka zielona Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
			Waga porcji [g]: 605,00		Waga porcji [g]: 850,00		Waga porcji [g]: 463,00
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,20 Białko ogółem [g] 18,20 Węglowodany ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 13,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 871,30 Białko ogółem [g] 40,40 Węglowodany ogółem [g] 133,50 Tłuszcz [g] 23,50		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 445,40 Białko ogółem [g] 20,00 Węglowodany ogółem [g] 53,70 Tłuszcz [g] 18,00
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,29 Białko ogółem [g] 3,01 Węglowodany ogółem [g] 19,98 Tłuszcz [g] 2,18		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,51 Białko ogółem [g] 4,75 Węglowodany ogółem [g] 15,71 Tłuszcz [g] 2,76		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,20 Białko ogółem [g] 4,32 Węglowodany ogółem [g] 11,60 Tłuszcz [g] 3,89
2023-02-11 sobota	Podstawowa 2 trymestr	Składniki		grochowa z ziemniakami makaron z sosem bolonese I brokuły VII kompot z/c		ogonówka ser topiony papryka zielona Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
			Waga porcji [g]: 615,00		Waga porcji [g]: 900,00		Waga porcji [g]: 483,00
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 687,90 Białko ogółem [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 14,10		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 973,00 Białko ogółem [g] 46,10 Węglowodany ogółem [g] 146,00 Tłuszcz [g] 26,90		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,90 Białko ogółem [g] 22,50 Węglowodany ogółem [g] 58,30 Tłuszcz [g] 19,30
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,85 Białko ogółem [g] 3,06 Węglowodany ogółem [g] 20,39 Tłuszcz [g] 2,29		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,11 Białko ogółem [g] 5,12 Węglowodany ogółem [g] 16,22 Tłuszcz [g] 2,99		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,19 Białko ogółem [g] 4,66 Węglowodany ogółem [g] 12,07 Tłuszcz [g] 4,00
2023-02-11 sobota	Podstawowa 3 trymestr	Składniki		grochowa z ziemniakami makaron z sosem bolonese I brokuły VII kompot z/c		ogonówka ser topiony papryka zielona Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	

		SUMA
2023-02-11 sobota	Podstawowa 1 trymestr	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,90 Białko ogółem [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 308,10 Tłuszcz [g] 54,70
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,80 Białko ogółem [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 329,70 Tłuszcz [g] 60,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-11 sobota	Podstawowa 3 trymestr			Waga porcji [g]: 950,00		Waga porcji [g]: 493,00	
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 074,70 Białko ogółem [g] 51,90 Węglowodany ogółem [g] 158,40 Tłuszcz [g] 30,40		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] 113,13 Białko ogółem [g] 5,46 Węglowodany ogółem [g] 16,67 Tłuszcz [g] 3,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,57 Białko ogółem [g] 4,67 Węglowodany ogółem [g] 12,74 Tłuszcz [g] 4,08	
	Łatwostrawna	Składniki	miód kasza jaglana na mleku jabłko chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną		Grycikowa z zieleńią makaron z sosem mięsny dietety szpinak z jogurtem kompot z/c		ogonówka twarożek buraczek plastry chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 775,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 773,10 Białko ogółem [g] 20,70 Węglowodany ogółem [g] 134,90 Tłuszcz [g] 18,30		Waga porcji [g]: 930,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 909,00 Białko ogółem [g] 43,10 Węglowodany ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 26,90		Waga porcji [g]: 510,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,00 Białko ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 70,80 Tłuszcz [g] 16,50
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Składniki	Wołowina gotowana VII bukiet jarzyn chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	jogurt naturalny marchew słupek pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	grochowa z ziemniakami szynka gotowana VII makaron ciemny brokuły VII kompot b/c	twarożek ogórek kiszony pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	ogonówka papryka zielona chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c
Wartość odżywcza w porcji		Waga porcji [g]: 470,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 428,50 Białko ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 13,70	Waga porcji [g]: 290,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 251,40 Białko ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 11,80	Waga porcji [g]: 870,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 756,20 Białko ogółem [g] 42,70 Węglowodany ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 22,00	Waga porcji [g]: 190,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 206,40 Białko ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 15,50 Tłuszcz [g] 11,10	Waga porcji [g]: 460,00 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 378,30 Białko ogółem [g] 18,50 Węglowodany ogółem [g] 52,30 Tłuszcz [g] 12,70	

2023-02-11 sobota	Podstawowa 3 trymestr		SUMA	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,90 Białko ogółem [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 351,00 Tłuszcz [g] 65,40	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Łatwostrawna		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,10 Białko ogółem [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 336,20 Tłuszcz [g] 61,70	
			Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawiających węglowodanów		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,80 Białko ogółem [g] 111,50 Węglowodany ogółem [g] 254,40 Tłuszcz [g] 71,30	
			Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2023-02-11 sobota	Dieta dla położnic	Składniki		Grysiówka z zieleńią makaron z sosem mięsnym diety szpinak z jogurtem kompot z/c		ogonówka twarożek buraczek plastry chleb z masłem, sałata zielona XIII herbata z/c z cytryną	
			Waga porcji [g]: 795,00		Waga porcji [g]: 930,00		Waga porcji [g]: 530,00
		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] 909,00 Białko ogółem [g] 43,10 Węglowodany ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 26,90		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] 97,74 Białko ogółem [g] 4,63 Węglowodany ogółem [g] 14,03 Tłuszcz [g] 2,89		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 106,34 Białko ogółem [g] 5,75 Węglowodany ogółem [g] 15,17 Tłuszcz [g] 2,77
2023-02-12 niedziela	Podstawowa	Składniki		szpinakowa z zacierką kotlet drobiowy Ziemniaki kapusta czerwona kompot z/c		szynka gotowana jajko gotowane ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
			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
2023-02-12 niedziela	Podstawowa 1 trymestr	Składniki		szpinakowa z zacierką kotlet drobiowy Ziemniaki kapusta czerwona kompot z/c		szynka gotowana jajko gotowane ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną	
			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

		SUMA	
2023-02-11 sobota	Dieta dla położnic	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,30 Białko ogółem [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 355,40 Tłuszcz [g] 58,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-02-12 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
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2023-02-12 niedziela	Postawowa 1 trymestr	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	

2023-02-12 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	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
	Składniki	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		szpinakowa z zacierką kotlet drobiowy Ziemniaki kapusta czerwona kompot z/c		szynka gotowana jajko gotowane ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
		Waga porcji [g]: 500,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 540,00
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 531,40 Białko ogółem [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 17,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1157,80 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 odżywcza dla porcji 100 g	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
	Składniki	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		szpinakowa z zacierką kotlet drobiowy Ziemniaki kapusta czerwona kompot z/c		szynka gotowana jajko gotowane ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 531,40 Białko ogółem [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 17,60		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1157,80 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
	Waga porcji [g]:	500,00		Waga porcji [g]: 980,00		Waga porcji [g]: 540,00
	Składniki	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną		szpinakowa z zacierką kotlet drobiowy Ziemniaki kapusta czerwona kompot z/c		szynka gotowana jajko gotowane ogórek zielony Chleb z masłem, sałata zielona I herbata z/c z cytryną

2023-02-12 niedziela	Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
	Podstawowa 2 trymestr	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		
		Składniki		
	Podstawowa 3 trymestr	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		
		Składniki		
				SUMA

2023-02-12 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 106,28 Białko ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 14,32 Tłuszcz [g] 3,52		Wartość energetyczna [kcal] 118,14 Białko ogółem [g] 5,16 Węglowodany ogółem [g] 15,05 Tłuszcz [g] 4,55		Wartość energetyczna [kcal] 106,44 Białko ogółem [g] 5,48 Węglowodany ogółem [g] 12,69 Tłuszcz [g] 4,00
	Składniki	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną		szpinakowa z zacierką filet z drobiu gotowany sos koperkowy Ziemniaki surówka z pekińskiej diety kompot z/c		szynka gotowana jajko gotowane cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną
Łatwostrawna	Waga porcji [g]: 515,00			Waga porcji [g]: 1 030,00		Waga porcji [g]: 540,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 627,80 Białko ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 74,00 Tłuszcz [g] 24,30		Wartość energetyczna [kcal] 896,50 Białko ogółem [g] 54,90 Węglowodany ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 26,20		Wartość energetyczna [kcal] 644,30 Białko ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 70,80 Tłuszcz [g] 26,60
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c	jogurt naturalny surówka z jarzyn I pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	Szpinakowa z ziemniakami filet z drobiu gotowany Ziemniaki surówka z pekińskiej diety kompot b/c	jajko gotowane ogórek zielony pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona	szynka gotowana cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona VII herbata b/c
	Waga porcji [g]: 485,00		Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 477,20 Białko ogółem [g] 25,70 Węglowodany ogółem [g] 53,90 Tłuszcz [g] 19,90	Wartość energetyczna [kcal] 332,60 Białko ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 17,00	Wartość energetyczna [kcal] 709,30 Białko ogółem [g] 52,20 Węglowodany ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 20,00	Wartość energetyczna [kcal] 282,40 Białko ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 15,20 Tłuszcz [g] 18,40	Wartość energetyczna [kcal] 366,20 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 50,10 Tłuszcz [g] 12,90
Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka Pomidor Pestki słonecznika chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną		szpinakowa z zacierką filet z drobiu gotowany sos koperkowy Ziemniaki surówka z pekińskiej diety kompot z/c		szynka gotowana jajko gotowane cukinia z koperkiem chleb z masłem, sałata zielona diety herbata z/c z cytryną
	Waga porcji [g]: 515,00			Waga porcji [g]: 1 080,00		Waga porcji [g]: 540,00

2023-02-12 niedziela

		SUMA
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Łatwostrawna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,60 Białko ogółem [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 262,50 Tłuszcz [g] 77,10
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,70 Białko ogółem [g] 120,40 Węglowodany ogółem [g] 245,20 Tłuszcz [g] 88,20
Dieta dla położnic	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-02-12 niedziela	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 953,90 Białko ogółem [g] 56,10 Węglowodany ogółem [g] 129,10 Tłuszcz [g] 27,20		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 644,30 Białko ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 70,80 Tłuszcz [g] 26,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,90 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 14,37 Tłuszcz [g] 4,72	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,32 Białko ogółem [g] 5,19 Węglowodany ogółem [g] 11,95 Tłuszcz [g] 2,52	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 119,31 Białko ogółem [g] 6,02 Węglowodany ogółem [g] 13,11 Tłuszcz [g] 4,93	

2023-02-12 niedziela	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	SUMA
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,00 Białko ogółem [g] 119,60 Węglowodany ogółem [g] 273,90 Tłuszcz [g] 78,10