

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

2020-09-21 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g pomidor z cebulką 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata b/c 200 ml	pieczywo z twarożkiem i szczypiorkiem 110 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 60 g (4) kompot z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Pasta z makreli 80 g (2, 4) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 480,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 576,80 Białko ogółem [g] 22,70 Węglowodany ogółem [g] 69,40 Tłuszcz [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,80 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 972,80 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 173,50 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 303,50 Białko ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 29,40 Tłuszcz [g] 19,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 593,90 Białko ogółem [g] 23,20 Węglowodany ogółem [g] 60,90 Tłuszcz [g] 30,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60 Sól [g] 2,90
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	kielbasa szynkowa 60 g pomidor z cebulką 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata b/c 200 ml	pieczywo z twarożkiem i szczypiorkiem 110 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (5) Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g kompot z/c 200 ml Sos waniliowy 60 g (4)	sałatka z pomidora 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Pasta z makreli 50 g (2, 4) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 430,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 542,80 Białko ogółem [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 61,20 Tłuszcz [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 715,50 Białko ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 1,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 224,60 Białko ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 22,60 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 445,80 Białko ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 51,90 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 2,00
	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,81 Białko ogółem [g] 3,67 Węglowodany ogółem [g] 9,56 Tłuszcz [g] 3,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,59 Sól [g] 0,42	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 108,41 Białko ogółem [g] 1,55 Węglowodany ogółem [g] 19,30 Tłuszcz [g] 3,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,06 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 66,06 Białko ogółem [g] 1,15 Węglowodany ogółem [g] 6,65 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,67 Białko ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 12,07 Tłuszcz [g] 4,81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,63 Sól [g] 0,47
		Składniki	kielbasa szynkowa 60 g pomidor z cebulką 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata b/c 200 ml	pieczywo z twarożkiem i szczypiorkiem 110 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (5) Ryż zapiekany z jabłkiem 250 g Sos waniliowy(0.00 porcje) 60 g (4) kompot z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Pasta z makreli 60 g (2, 4) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 640,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 430,00

2020-09-21 poniedziałek			
Podstawowa	Podstawowa	Składniki	SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,80 Białko ogółem [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 362,80 Tłuszcz [g] 107,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Sól [g] 9,40
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,50 Białko ogółem [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 292,70 Tłuszcz [g] 84,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,80 Sól [g] 7,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Podstawowa 2 trymestr		Składniki	

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-21 poniedziałek	Podstawowa 2 trymestr	Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 760,00	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 450,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 569,70 Białko ogółem [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 65,50 Tłuszcz [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 748,40 Białko ogółem [g] 10,10 Węglowodany ogółem [g] 142,00 Tłuszcz [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,20 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 303,50 Białko ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 29,40 Tłuszcz [g] 19,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 504,20 Białko ogółem [g] 18,50 Węglowodany ogółem [g] 56,40 Tłuszcz [g] 24,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,65 Białko ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 10,08 Tłuszcz [g] 3,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,65 Sól [g] 0,43	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,47 Białko ogółem [g] 1,33 Węglowodany ogółem [g] 18,68 Tłuszcz [g] 2,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,55 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 77,82 Białko ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 7,54 Tłuszcz [g] 5,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,64 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,04 Białko ogółem [g] 4,11 Węglowodany ogółem [g] 12,53 Tłuszcz [g] 5,38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,51
		Składniki kielbasa szynkowa 60 g pomidor z cebulką 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata b/c 200 ml	pieczywo z twarożkiem i szczypiorkiem 110 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5) Ryż zapiekany z jabłkiem 250 g Sos waniliowy 50 g (4) kompot z/c 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Pasta z makreli 70 g (2, 4) papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Podstawowa 3 trymestr	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 470,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 596,60 Białko ogółem [g] 24,60 Węglowodany ogółem [g] 69,80 Tłuszcz [g] 25,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 862,00 Białko ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 155,80 Tłuszcz [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 303,50 Białko ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 29,40 Tłuszcz [g] 19,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 562,50 Białko ogółem [g] 21,10 Węglowodany ogółem [g] 60,80 Tłuszcz [g] 27,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Sól [g] 2,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90,39 Białko ogółem [g] 3,73 Węglowodany ogółem [g] 10,58 Tłuszcz [g] 3,91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,71 Sól [g] 0,44	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,75 Białko ogółem [g] 1,59 Węglowodany ogółem [g] 19,48 Tłuszcz [g] 2,99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,94 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 77,82 Białko ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 7,54 Tłuszcz [g] 5,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,64 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 119,68 Białko ogółem [g] 4,49 Węglowodany ogółem [g] 12,94 Tłuszcz [g] 5,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,94 Sól [g] 0,55

2020-09-21 poniedziałek		Podstawowa 2 trymestr		SUMA
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,60 Białko ogółem [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 322,90 Tłuszcz [g] 91,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Sól [g] 8,50
		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,40 Białko ogółem [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 345,40 Tłuszcz [g] 101,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Sól [g] 9,30
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

2020-09-21 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Składniki	Kielbasa z drobiu 55 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata b/c 200 ml	pieczywo z twarożkiem z zieleciną 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g kompot z/c 200 ml Sos waniliowy 60 g (4,)	cukinia z koperkiem 100 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	pasta z ryby i jarzyn 100 g marchew blanszowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 665,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 510,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 546,80 Białko ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 67,80 Tłuszcz [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 972,80 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 173,50 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 25,20 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 520,10 Białko ogółem [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 65,20 Tłuszcz [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 1,40
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawiających węglowodanów	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	twarożek ze szczypiorkiem 60 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) szynka gotowana VII 70 g makaron ciemny 80 g (1, 2,) surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kompot b/c 250 ml	cukinia z koperkiem 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	filet z drobiu gotowany 70 g papryka zielona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 480,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 410,70 Białko ogółem [g] 16,80 Węglowodany ogółem [g] 55,00 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 221,80 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 16,80 Tłuszcz [g] 11,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,80 Białko ogółem [g] 33,80 Węglowodany ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 17,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 259,70 Białko ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,00 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 422,70 Białko ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 55,40 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 1,20
Dieta dla położnic	Składniki	Kielbasa z drobiu 55 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata b/c 200 ml	pieczywo z twarożkiem z zieleciną 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5,) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 60 g (4,) kompot z/c 200 ml	cukinia z koperkiem 100 g jogurt naturalny 150 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	pasta z ryby i jarzyn 100 g marchew blanszowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 520,00

2020-09-21 poniedziałek		SUMA	
Łatwostrawna	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,90 Białko ogółem [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 361,70 Tłuszcz [g] 86,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,10 Sól [g] 6,90	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,70 Białko ogółem [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 253,30 Tłuszcz [g] 70,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Sól [g] 6,80	
Dieta dla położnic	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-21 poniedziałek	Dieta dla położnic	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 562,20 Białko ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 17,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 972,80 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 173,50 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 25,20 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,50 Białko ogółem [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 74,40 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,30 Sól [g] 1,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,29 Białko ogółem [g] 3,93 Węglowodany ogółem [g] 11,42 Tłuszcz [g] 2,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,45 Sól [g] 0,37	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 113,12 Białko ogółem [g] 1,64 Węglowodany ogółem [g] 20,17 Tłuszcz [g] 3,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,01 Sól [g] 0,26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,10 Białko ogółem [g] 3,31 Węglowodany ogółem [g] 8,69 Tłuszcz [g] 4,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,55 Sól [g] 0,14	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,98 Białko ogółem [g] 4,88 Węglowodany ogółem [g] 14,31 Tłuszcz [g] 3,27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,29
2020-09-22 wtorek	Podstawowa	Składniki dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4)	rosół z makaronem 300 ml (5) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g marchew duszona 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g sezam 10 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	polędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2) jajko gotowane 60 g (2) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 510,00
	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,20 Białko ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 029,90 Białko ogółem [g] 54,20 Węglowodany ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 41,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 262,20 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 15,90 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 533,60 Białko ogółem [g] 30,90 Węglowodany ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 20,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,20
		Składniki dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 150 g (1, 4)	rosół z makaronem 200 ml (5) kurczak gotowany diety 100 g Ziemniaki 150 g marchew duszona 130 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	polędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2) jajko gotowane 60 g (2) jarzynka gotowana 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 780,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 490,00

2020-09-21 poniedziałek		SUMA	
2020-09-22 wtorek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,70 Białko ogółem [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 380,20 Tłuszcz [g] 82,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,90 Sól [g] 7,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
	Podstawowa	Składniki	
Postawowa 1 trymestr		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 2 613,40 Białko ogółem [g] 115,80 Węglowodany ogółem [g] 333,70 Tłuszcz [g] 98,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Sól [g] 6,40
		Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-22 wtorek	Postawowa 1 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 473,40 Białko ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 9,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 130,30 Białko ogółem [g] 5,70 Węglowodany ogółem [g] 21,20 Tłuszcz [g] 2,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 750,70 Białko ogółem [g] 36,80 Węglowodany ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 28,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 524,80 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 52,70 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4)	rosół z makaronem 200 ml (5) kurczak gotowany diety 120 g Ziemniaki 200 g marchew duszona 150 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	polędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2) jajko gotowane 60 g (2) jarzynka gotowana 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 870,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 490,00
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 473,40 Białko ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 9,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 877,60 Białko ogółem [g] 43,80 Węglowodany ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 33,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 524,80 Białko ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 52,70 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,59 Białko ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 19,57 Tłuszcz [g] 2,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,83 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 14,13 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 100,87 Białko ogółem [g] 5,03 Węglowodany ogółem [g] 12,28 Tłuszcz [g] 3,89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,10 Białko ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 10,76 Tłuszcz [g] 4,76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,65 Sól [g] 0,41

2020-09-22 wtorek		Postawowa 1 trymestr		SUMA
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,20 Białko ogółem [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 268,40 Tłuszcz [g] 78,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,70 Sól [g] 5,00
		Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
			Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,30 Białko ogółem [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 302,80 Tłuszcz [g] 86,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Sól [g] 5,30
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

2020-09-22 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4)	rosół z makaronem 200 ml (5) kurczak gotowany diety 120 g Ziemniaki 200 g marchew duszona 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	polędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2) jajko gotowane 60 g (2) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 500,30 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 10,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 902,50 Białko ogółem [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 35,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 506,70 Białko ogółem [g] 30,40 Węglowodany ogółem [g] 57,00 Tłuszcz [g] 19,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 111,18 Białko ogółem [g] 2,98 Węglowodany ogółem [g] 20,09 Tłuszcz [g] 2,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,42 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 86,83 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 14,13 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 100,28 Białko ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 12,16 Tłuszcz [g] 3,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,88 Sól [g] 0,24	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 101,34 Białko ogółem [g] 6,08 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 3,84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,66 Sól [g] 0,42
	Składniki	dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4)	rosół z makaronem 300 ml (5) kurczak gotowany diety 150 g Ziemniaki 200 g marchew duszona 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	polędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2) jajko gotowane 60 g (2) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 030,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 520,00
Łatwostawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 549,50 Białko ogółem [g] 15,00 Węglowodany ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 14,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 029,90 Białko ogółem [g] 54,20 Węglowodany ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 41,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 610,10 Białko ogółem [g] 34,00 Węglowodany ogółem [g] 58,40 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Sól [g] 2,30

2020-09-22 wtorek		SUMA	
		Podstawowa 3 trymestr	Składniki
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,00 Białko ogółem [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 314,00 Tłuszcz [g] 84,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Sól [g] 5,50
		Łatwostrawna	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
			Składniki
			Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,00 Białko ogółem [g] 117,40 Węglowodany ogółem [g] 326,80 Tłuszcz [g] 102,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,50 Sól [g] 6,50

2020-09-22 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	schab gotowany 70 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	sok pomidorowy 200 ml fasolka szparagowa 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak duszony 150 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty białej 180 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,) herbata b/c 200 ml	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) bukiet jarzy n 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 460,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 476,30 Białko ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 61,20 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 1,30	Wartość energetyczna[kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] 1 056,90 Białko ogółem [g] 55,60 Węglowodany ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 51,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] 280,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] 375,70 Białko ogółem [g] 19,40 Węglowodany ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 2,00
Dieta dla położnic	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza manna na mleku 300 g (1, 4,)	rosół z makaronem 300 ml (5,) kurczak gotowany diety 130 g Ziemniaki 200 g marchew duszona 180 g kompot agrestowy z/c 200 ml	sałata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	połędwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 540,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 595,50 Białko ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 13,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] 260,50 Białko ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 5,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,10 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] 976,90 Białko ogółem [g] 48,60 Węglowodany ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 37,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] 190,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 14,80 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 654,60 Białko ogółem [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 27,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 124,06 Białko ogółem [g] 3,27 Węglowodany ogółem [g] 22,06 Tłuszcz [g] 2,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,69 Sól [g] 0,23	Wartość energetyczna[kcal] 86,83 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 14,13 Tłuszcz [g] 1,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,03 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 96,72 Białko ogółem [g] 4,81 Węglowodany ogółem [g] 11,82 Tłuszcz [g] 3,72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,84 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] 211,11 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 16,44 Tłuszcz [g] 15,33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,56 Sól [g] 0,11	Wartość energetyczna[kcal] 121,22 Białko ogółem [g] 6,41 Węglowodany ogółem [g] 13,26 Tłuszcz [g] 5,02 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,93 Sól [g] 0,46

2020-09-22 wtorek		SUMA	
		Składniki	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów			
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,70 Białko ogółem [g] 127,10 Węglowodany ogółem [g] 259,10 Tłuszcz [g] 108,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,10 Sól [g] 9,30
		Składniki	
Dieta dla położnic		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,50 Białko ogółem [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 354,10 Tłuszcz [g] 97,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00 Sól [g] 6,80
		Składniki	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2020-09-23 środa	Podstawowa	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5) potrawka drobiowa I 300 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot z/c 200 ml	wafle ryżowe 20 g marchew mini 80 g kefir 200 g (4)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13) ser topiony 33 g (4) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 180,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 513,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 642,70 Białko ogółem [g] 26,30 Węglowodany ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 22,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 004,80 Białko ogółem [g] 39,30 Węglowodany ogółem [g] 130,80 Tłuszcz [g] 40,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 197,20 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 4,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 532,90 Białko ogółem [g] 22,10 Węglowodany ogółem [g] 66,30 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,70
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Szpinakowa z ziemniakami 200 ml (5) potrawka drobiowa I 200 g Ziemniaki 150 g surówka z kapusty pekińskiej 130 g kompot z/c 200 ml	marchew mini 80 g kefir 200 g (4) wafle ryżowe 20 g	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13) ser topiony 33 g (4) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 493,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 446,90 Białko ogółem [g] 18,40 Węglowodany ogółem [g] 58,90 Tłuszcz [g] 16,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 731,20 Białko ogółem [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,10 Sól [g] 1,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 197,20 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 4,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 479,10 Białko ogółem [g] 21,10 Węglowodany ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,09 Białko ogółem [g] 3,91 Węglowodany ogółem [g] 12,53 Tłuszcz [g] 3,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,49	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,09 Białko ogółem [g] 3,05 Węglowodany ogółem [g] 11,41 Tłuszcz [g] 3,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,47 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 65,73 Białko ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 10,83 Tłuszcz [g] 1,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,18 Białko ogółem [g] 4,28 Węglowodany ogółem [g] 11,70 Tłuszcz [g] 3,98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,31 Sól [g] 0,51

		SUMA	
2020-09-23 środa	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,60 Białko ogółem [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 333,30 Tłuszcz [g] 100,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Sól [g] 8,30
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,40 Białko ogółem [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 266,00 Tłuszcz [g] 80,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Sól [g] 6,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

2020-09-23 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5) potrawka drobiowa I 250 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z/c 200 ml	marchew mini 80 g kefir 200 g (4) waflę ryżowe 20 g	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13) ser topiony 33 g (4) Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 513,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 500,80 Białko ogółem [g] 19,50 Węglowodany ogółem [g] 67,50 Tłuszcz [g] 18,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 925,40 Białko ogółem [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 35,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 197,20 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 4,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 532,90 Białko ogółem [g] 22,10 Węglowodany ogółem [g] 66,30 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,70
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,20 Białko ogółem [g] 3,98 Węglowodany ogółem [g] 13,78 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,49	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,13 Białko ogółem [g] 3,15 Węglowodany ogółem [g] 11,55 Tłuszcz [g] 3,19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,50 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 65,73 Białko ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 10,83 Tłuszcz [g] 1,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 103,88 Białko ogółem [g] 4,31 Węglowodany ogółem [g] 12,92 Tłuszcz [g] 4,19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,44 Sól [g] 0,53
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (5) potrawka drobiowa I 280 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot z/c 200 ml	marchew mini 80 g kefir 200 g (4) waflę ryżowe 20 g	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13) twarożek 40 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 120,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 520,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 500,80 Białko ogółem [g] 19,50 Węglowodany ogółem [g] 67,50 Tłuszcz [g] 18,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 014,00 Białko ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 39,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 197,20 Białko ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 Tłuszcz [g] 4,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 486,00 Białko ogółem [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 67,40 Tłuszcz [g] 14,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,00

2020-09-23 środa				SUMA
Podstawowa 2 trymestr				
	Składniki			
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,30 Białko ogółem [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 309,90 Tłuszcz [g] 91,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,70 Sól [g] 7,90
Podstawowa 3 trymestr				
	Składniki			
	Wartość odżywcza w porcji			Wartość energetyczna[kcal] 2 386,00 Białko ogółem [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 319,80 Tłuszcz [g] 88,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Sól [g] 7,60

Wartość energetyczna[kcal]
[kcal] 2 344,30
Białko ogółem [g]
90,80
Węglowodany ogółem [g]
309,90
Tłuszcz [g] 91,00
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]
35,70
Sól [g] 7,90

Wartość energetyczna[kcal]
[kcal] 2 386,00
Białko ogółem [g]
97,80
Węglowodany ogółem [g]
319,80
Tłuszcz [g] 88,70
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]
32,20
Sól [g] 7,60

2020-09-23 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,20 Białko ogółem [g] 3,98 Węglowodany ogółem [g] 13,78 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,49	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 83,80 Białko ogółem [g] 3,18 Węglowodany ogółem [g] 11,23 Tłuszcz [g] 3,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,51 Sól [g] 0,22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 65,73 Białko ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 10,83 Tłuszcz [g] 1,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,83 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,46 Białko ogółem [g] 4,85 Węglowodany ogółem [g] 12,96 Tłuszcz [g] 2,79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,38
	Składniki	szynka gotowana 60 g buraczek plasty 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4,)	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml Sałata zielona z jogurtem 110 g (4,)	marchew blanszowana 100 g jogurt naturalny 150 g (4,) wafile ryżowe 20 g	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 680,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 090,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 510,00	
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 680,80 Białko ogółem [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 24,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 919,60 Białko ogółem [g] 38,40 Węglowodany ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 34,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 196,20 Białko ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 483,60 Białko ogółem [g] 25,80 Węglowodany ogółem [g] 59,90 Tłuszcz [g] 16,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 1,90
	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,) filet drobiowy z cukinią VII 250 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	marchew tarta 100 g twarożek 40 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 470,00	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 366,10 Białko ogółem [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,40 Białko ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 11,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 883,00 Białko ogółem [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 35,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,70 Sól [g] 2,30	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 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 361,50 Białko ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 53,00 Tłuszcz [g] 11,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,00
	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) papryka żółta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5,) filet drobiowy z cukinią VII 250 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 g kompot b/c 250 ml	marchew tarta 100 g twarożek 40 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 470,00	

2020-09-23 środa			
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna	Podstawowa 3 trymestr	SUMA
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g
			Składniki
			Wartość odżywcza w porcji
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,20 Białko ogółem [g] 107,30 Węglowodany ogółem [g] 323,60 Tłuszcz [g] 90,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,60 Sól [g] 7,50
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,20 Białko ogółem [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 265,10 Tłuszcz [g] 81,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,50 Sól [g] 7,50

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2020-09-23 środa	Dieta dla położnic	Składniki	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 100 g pestki dyni 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	koktajl z jabłkiem 200 g (4)	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5) potrawka drobiowa z cukinią diety 280 g Ziemniaki 200 g kompot z/c 200 ml Sałata zielona z jogurtem 110 g (4)	marchew blanszowana 100 g jogurt naturalny 150 g (4) waflę ryżowe 20 g	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13) twarożek 40 g Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1090,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 520,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 696,20 Białko ogółem [g] 28,50 Węglowodany ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 22,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 2,80	Wartość energetyczna[kcal] 188,00 Białko ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 16,50 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 919,60 Białko ogółem [g] 38,40 Węglowodany ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 34,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] 196,20 Białko ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] 499,00 Białko ogółem [g] 25,70 Węglowodany ogółem [g] 69,10 Tłuszcz [g] 14,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 100,90 Białko ogółem [g] 4,13 Węglowodany ogółem [g] 14,26 Tłuszcz [g] 3,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,59 Sól [g] 0,41	Wartość energetyczna[kcal] 94,00 Białko ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 84,37 Białko ogółem [g] 3,52 Węglowodany ogółem [g] 11,30 Tłuszcz [g] 3,12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,21	Wartość energetyczna[kcal] 72,67 Białko ogółem [g] 3,22 Węglowodany ogółem [g] 12,89 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] 95,96 Białko ogółem [g] 4,94 Węglowodany ogółem [g] 13,29 Tłuszcz [g] 2,77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60 Sól [g] 0,38
2020-09-24 czwartek	Podstawowa	Składniki	parówki na gorąco wieprzowe 90 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarożkiem i szczypiorkiem 110 g	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5) zrazy mielone w sosie grzybowym I 160 g (1, 2) kasza gryczana 130 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4)	kiełbasa krakowska 50 g jajko gotowane 60 g (2) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 636,00 Białko ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 60,10 Tłuszcz [g] 38,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,30 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] 953,20 Białko ogółem [g] 41,00 Węglowodany ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 37,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,10 Sól [g] 5,10	Wartość energetyczna[kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 636,90 Białko ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 58,00 Tłuszcz [g] 31,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 2,50

2020-09-23 środa		SUMA	
Dieta dla położnic	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,00 Białko ogółem [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 342,00 Tłuszcz [g] 85,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,40 Sól [g] 7,80	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,60 Białko ogółem [g] 110,80 Węglowodany ogółem [g] 306,20 Tłuszcz [g] 120,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,00 Sól [g] 10,80	

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

2020-09-24 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 1 trymestr	Składniki	parówki na gorąco wieprzowe 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarożkiem i szczypiorkiem 110 g	Ogórkowa z ryżem 200 ml (5) zrazy mielone w sosie grzybowym I 120 g (1, 2) kasza gryczana 60 g buraczki z cebulką 130 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4)	kielbasa krakowska 50 g jajko gotowane 60 g (2) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 710,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 490,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 484,40 Białko ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 51,40 Tłuszcz [g] 27,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 657,00 Białko ogółem [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 25,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 3,60	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 583,10 Białko ogółem [g] 33,00 Węglowodany ogółem [g] 49,40 Tłuszcz [g] 29,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 110,09 Białko ogółem [g] 2,73 Węglowodany ogółem [g] 11,68 Tłuszcz [g] 6,14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 0,41	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 92,54 Białko ogółem [g] 3,99 Węglowodany ogółem [g] 11,65 Tłuszcz [g] 3,65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,39 Sól [g] 0,51	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 499,40 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 75,80 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,80 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 119,00 Białko ogółem [g] 6,73 Węglowodany ogółem [g] 10,08 Tłuszcz [g] 5,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,33 Sól [g] 0,47
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	parówki na gorąco wieprzowe 70 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarożkiem i szczypiorkiem 110 g	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5) zrazy mielone w sosie grzybowym I 140 g (1, 2) kasza gryczana 80 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4)	kielbasa krakowska 50 g jajko gotowane 60 g (2) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 543,90 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 55,70 Tłuszcz [g] 31,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 818,70 Białko ogółem [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 32,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 4,90	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 610,00 Białko ogółem [g] 33,60 Węglowodany ogółem [g] 53,70 Tłuszcz [g] 30,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Sól [g] 2,40

2020-09-24 czwartek		SUMA	
Postawowa 1 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,00 Białko ogółem [g] 92,80 Węglowodany ogółem [g] 251,00 Tłuszcz [g] 95,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Sól [g] 8,40	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,10 Białko ogółem [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 280,10 Tłuszcz [g] 107,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90 Sól [g] 10,10	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-24 czwartek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 118,24 Białko ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 12,11 Tłuszcz [g] 6,76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,74 Sól [g] 0,46	Wartość energetyczna[kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] 90,97 Białko ogółem [g] 3,87 Węglowodany ogółem [g] 11,47 Tłuszcz [g] 3,61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37 Sól [g] 0,54	Wartość energetyczna[kcal] 499,40 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 75,80 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,80 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 122,00 Białko ogółem [g] 6,72 Węglowodany ogółem [g] 10,74 Tłuszcz [g] 6,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Sól [g] 0,48
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki parówki na gorąco wieprzowe 90 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Ogórkowa z ryżem 300 ml (5) zrazy mielone w sosie grzybowym I 150 g (1, 2) kasza gryczana 100 g buraczki z cebulką 180 g kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4)	kielbasa krakowska 50 g jajko gotowane 60 g (2) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 636,00 Białko ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 60,10 Tłuszcz [g] 38,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,30 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] 211,80 Białko ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] 876,80 Białko ogółem [g] 37,60 Węglowodany ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 34,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,20 Sól [g] 5,00	Wartość energetyczna[kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] 636,90 Białko ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 58,00 Tłuszcz [g] 31,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 2,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 129,80 Białko ogółem [g] 3,31 Węglowodany ogółem [g] 12,27 Tłuszcz [g] 7,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,12 Sól [g] 0,51	Wartość energetyczna[kcal] 192,55 Białko ogółem [g] 11,91 Węglowodany ogółem [g] 26,91 Tłuszcz [g] 4,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,36 Sól [g] 0,55	Wartość energetyczna[kcal] 94,28 Białko ogółem [g] 4,04 Węglowodany ogółem [g] 11,86 Tłuszcz [g] 3,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,42 Sól [g] 0,54	Wartość energetyczna[kcal] 499,40 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 75,80 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,80 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 124,88 Białko ogółem [g] 6,69 Węglowodany ogółem [g] 11,37 Tłuszcz [g] 6,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,47 Sól [g] 0,49
	Łatwostrawna	Składniki szynka gotowana 60 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem z zieleniną 100 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5) pulpety gotowane diety 90 g (1, 2) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4) kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4)	kielbasa debicka 50 g jajko gotowane 60 g (2) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 530,00

2020-09-24 czwartek				SUMA	
Łatwostrawna	Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 2 trymestr	Składniki	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

2020-09-24 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Łatwostrawna	Łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 667,50 Białko ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,50 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 820,80 Białko ogółem [g] 48,00 Węglowodany ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,40 Białko ogółem [g] 31,30 Węglowodany ogółem [g] 65,10 Tłuszcz [g] 31,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,60 Sól [g] 2,80	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2) Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek z zieleciną 60 g marchew tarta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	kielbasa dębicka 50 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4) herbata b/c 200 ml
			Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 990,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00
Dieta dla położnic	Łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 384,10 Białko ogółem [g] 17,30 Węglowodany ogółem [g] 56,30 Tłuszcz [g] 12,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,40	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 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 805,20 Białko ogółem [g] 47,20 Węglowodany ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,50 Sól [g] 3,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 240,90 Białko ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 22,70 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,20 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 423,00 Białko ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 55,10 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,50	
	Dieta dla położnic	Składniki	szynka gotowana 60 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4)	pieczywo z twarożkiem z zieleciną 100 g	Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5) pulpet gotowany diety 90 g (1, 2) Ziemniaki 200 g buraczki z jogurtem 180 g (4) kompot z/c 200 ml	ciasto jogurtowe z owocami 50 g (1, 2, 4)	kielbasa dębicka 50 g jajko gotowane 60 g (2) cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 530,00
Dieta dla położnic	Łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 653,70 Białko ogółem [g] 24,00 Węglowodany ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 820,80 Białko ogółem [g] 48,00 Węglowodany ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 249,70 Białko ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 8,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 647,70 Białko ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 70,40 Tłuszcz [g] 28,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 2,90	

2020-09-24 czwartek		Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	SUMA
				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,90 Białko ogółem [g] 123,90 Węglowodany ogółem [g] 361,40 Tłuszcz [g] 82,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,20 Sól [g] 8,80
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów	Składniki	
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,60 Białko ogółem [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 266,50 Tłuszcz [g] 79,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40 Sól [g] 9,50
		Dieta dla położnic	Składniki	
		Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,40 Białko ogółem [g] 122,40 Węglowodany ogółem [g] 371,90 Tłuszcz [g] 76,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Sól [g] 8,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2020-09-24 czwartek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,39 Białko ogółem [g] 3,43 Węglowodany ogółem [g] 14,60 Tłuszcz [g] 2,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,44 Sól [g] 0,37	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 230,50 Białko ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 6,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70 Sól [g] 0,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,62 Białko ogółem [g] 4,95 Węglowodany ogółem [g] 13,55 Tłuszcz [g] 1,54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,62 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 499,40 Białko ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 75,80 Tłuszcz [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,80 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 122,21 Białko ogółem [g] 5,77 Węglowodany ogółem [g] 13,28 Tłuszcz [g] 5,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,32 Sól [g] 0,55	
2020-09-25 piątek	Podstawowa	Składniki	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (5) ryba po grecku 250 g (1, 5) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g (2, 4) ogonówka 60 g ser topiony 33 g (4) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
			Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 393,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 537,60 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 75,90 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 931,50 Białko ogółem [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 145,80 Tłuszcz [g] 27,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 488,20 Białko ogółem [g] 22,10 Węglowodany ogółem [g] 55,50 Tłuszcz [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10 Sól [g] 2,60
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	poledwica sopocka 50 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (5) ryba po grecku 250 g (1, 5) Ziemniaki 150 g kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g (2, 4) ogonówka 60 g rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	
			Waga porcji [g]: 630,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 340,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,30 Białko ogółem [g] 23,80 Węglowodany ogółem [g] 67,20 Tłuszcz [g] 13,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 842,50 Białko ogółem [g] 32,00 Węglowodany ogółem [g] 126,40 Tłuszcz [g] 26,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 334,70 Białko ogółem [g] 16,50 Węglowodany ogółem [g] 46,50 Tłuszcz [g] 10,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,60 Sól [g] 1,70

2020-09-24 czwartek		Dieta dla położnic		SUMA
2020-09-25 piątek	Podstawowa	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,20 Białko ogółem [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 327,70 Tłuszcz [g] 82,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,30 Sól [g] 8,60	
	Postawowa 1 trymestr	Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,40 Białko ogółem [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 290,60 Tłuszcz [g] 68,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,10 Sól [g] 7,40	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-25 piątek	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 74,81 Białko ogółem [g] 3,78 Węglowodany ogółem [g] 10,67 Tłuszcz [g] 2,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,21 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] 86,44 Białko ogółem [g] 3,12 Węglowodany ogółem [g] 15,96 Tłuszcz [g] 1,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,08	Wartość energetyczna[kcal] 99,12 Białko ogółem [g] 3,76 Węglowodany ogółem [g] 14,87 Tłuszcz [g] 3,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,29 Sól [g] 0,39	Wartość energetyczna[kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] 98,44 Białko ogółem [g] 4,85 Węglowodany ogółem [g] 13,68 Tłuszcz [g] 3,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,65 Sól [g] 0,50
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (5) ryba po grecku 250 g (1, 5) Ziemniaki 200 g kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g (2, 4)	ogonówka 60 g ser żółty 33 g (4) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 383,00
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 510,70 Białko ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 71,60 Tłuszcz [g] 15,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] 931,50 Białko ogółem [g] 33,20 Węglowodany ogółem [g] 145,80 Tłuszcz [g] 27,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 3,30	Wartość energetyczna[kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] 488,80 Białko ogółem [g] 28,20 Węglowodany ogółem [g] 50,80 Tłuszcz [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70 Sól [g] 2,70
2020-09-25 piątek	Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna[kcal] 78,57 Białko ogółem [g] 4,08 Węglowodany ogółem [g] 11,02 Tłuszcz [g] 2,31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,28 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] 86,44 Białko ogółem [g] 3,12 Węglowodany ogółem [g] 15,96 Tłuszcz [g] 1,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,08	Wartość energetyczna[kcal] 98,05 Białko ogółem [g] 3,49 Węglowodany ogółem [g] 15,35 Tłuszcz [g] 2,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,31 Sól [g] 0,35	Wartość energetyczna[kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] 127,62 Białko ogółem [g] 7,36 Węglowodany ogółem [g] 13,26 Tłuszcz [g] 5,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,05 Sól [g] 0,70
		Składniki poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4) herbata z/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5) ryba po grecku 250 g (1, 5) Ziemniaki 200 g kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g (2, 4)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13) ser żółty 33 g (4) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 393,00

2020-09-25 piątek		SUMA	
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,90 Białko ogółem [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 318,70 Tłuszcz [g] 80,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,30 Sól [g] 8,60	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
	Składniki		
Podstawowa 1 trymestr			

2020-09-25 piątek	Podstawowa 3 trymestr		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 537,60 Białko ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 75,90 Tłuszcz [g] 15,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 916,90 Białko ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 148,20 Tłuszcz [g] 25,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 494,70 Białko ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 54,60 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 2,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 81,45 Białko ogółem [g] 4,09 Węglowodany ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 2,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,35 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,44 Białko ogółem [g] 3,12 Węglowodany ogółem [g] 15,96 Tłuszcz [g] 1,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,08	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,52 Białko ogółem [g] 3,27 Węglowodany ogółem [g] 15,60 Tłuszcz [g] 2,73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,31 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 125,88 Białko ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 13,89 Tłuszcz [g] 5,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,93 Sól [g] 0,69
		Składniki	poledwica sopocka 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 110 g (4,) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 250 ml	jogurt z bananem 250 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 80 g jarzynka po grecku gotowana 120 g (5,) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g (2, 4,)	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	720,00	250,00	900,00	70,00	510,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 642,00 Białko ogółem [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 863,10 Białko ogółem [g] 30,90 Węglowodany ogółem [g] 132,20 Tłuszcz [g] 26,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,90 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 528,80 Białko ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 68,90 Tłuszcz [g] 17,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,50	
	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 50 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4,) kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	jajko gotowane 60 g (2,) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4,)	szynka gotowana 60 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]:	460,00	290,00	980,00	100,00	470,00	

2020-09-25 piątek			SUMA	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości przyswajalnych węglowodanów	Składniki		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,10 Białko ogółem [g] 107,30 Węglowodany ogółem [g] 329,20 Tłuszcz [g] 79,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70 Sól [g] 8,00
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Łatwostrawna	Składniki			
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwości przyswajalnych węglowodanów	Składniki		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,80 Białko ogółem [g] 107,80 Węglowodany ogółem [g] 330,60 Tłuszcz [g] 86,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Sól [g] 7,90
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2020-09-25 piątek	Łatwostawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 392,20 Białko ogółem [g] 20,00 Węglowodany ogółem [g] 56,80 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 1,80	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 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 865,10 Białko ogółem [g] 36,40 Węglowodany ogółem [g] 137,60 Tłuszcz [g] 22,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,20 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 275,50 Białko ogółem [g] 14,70 Węglowodany ogółem [g] 13,60 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 383,40 Białko ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 53,90 Tłuszcz [g] 13,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,40	
	Dieta dla położnic	Składniki	poledwica sopocka 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata z/c 250 ml	jogurt z bananem 250 g (4,)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,) ryba gotowana 100 g jarzynka po grecku gotowana 150 g (5,) Ziemniaki 200 g kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pasta jajeczną 70 g (2, 4,)	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 720,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 629,30 Białko ogółem [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 21,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 216,10 Białko ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 39,90 Tłuszcz [g] 3,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 946,70 Białko ogółem [g] 36,30 Węglowodany ogółem [g] 136,00 Tłuszcz [g] 32,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,80 Białko ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,20 Białko ogółem [g] 25,90 Węglowodany ogółem [g] 73,70 Tłuszcz [g] 14,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87,40 Białko ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 11,63 Tłuszcz [g] 3,03 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,36 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,44 Białko ogółem [g] 3,12 Węglowodany ogółem [g] 15,96 Tłuszcz [g] 1,36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Sól [g] 0,08	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,65 Białko ogółem [g] 3,82 Węglowodany ogółem [g] 14,32 Tłuszcz [g] 3,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,35 Sól [g] 0,28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 318,29 Białko ogółem [g] 19,86 Węglowodany ogółem [g] 15,14 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,86 Sól [g] 0,71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,22 Białko ogółem [g] 5,08 Węglowodany ogółem [g] 14,45 Tłuszcz [g] 2,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,63 Sól [g] 0,49	
2020-09-26 sobota	Podstawowa	Składniki	dżem brzoskwiniowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 300 g (4,)	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5,) risotto z sosem pomidorow ym diety 300 g (1, 5,) kompot z/c 200 ml brokuły VII 150 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, S02,) jajko gotowane 60 g (2,) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 510,00

2020-09-25 piątek		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		SUMA	
		Dieta dla położnic		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,20 Białko ogółem [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 295,30 Tłuszcz [g] 78,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,20 Sól [g] 7,90
				Składniki	
		Dieta dla położnic		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,10 Białko ogółem [g] 112,00 Węglowodany ogółem [g] 343,90 Tłuszcz [g] 86,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,80 Sól [g] 8,00
				Składniki	
2020-09-26 sobota		Podstawowa			
				Składniki	

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

2020-09-26 sobota	Podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,70 Białko ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 11,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 266,70 Białko ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 40,90 Tłuszcz [g] 6,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 949,50 Białko ogółem [g] 39,70 Węglowodany ogółem [g] 156,40 Tłuszcz [g] 23,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 508,60 Białko ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 55,70 Tłuszcz [g] 20,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 3,90	
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	twarożek 40 g dżem brzoskwinowy 50 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 200 g (4)	ziemniaczana z boczkiem 200 ml (5) risotto z sosem pomidorow ym diety 200 g (1, 5) kompot z/c 200 ml brokuły VII 150 g	fasolka szpararagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	polędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2) jajko gotowane 60 g (2) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 490,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 473,90 Białko ogółem [g] 13,00 Węglowodany ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 9,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,80 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 697,50 Białko ogółem [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 17,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,20 Sól [g] 2,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 454,80 Białko ogółem [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 47,10 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 3,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,70 Białko ogółem [g] 2,95 Węglowodany ogółem [g] 19,64 Tłuszcz [g] 2,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,90 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,65 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,05 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 93,00 Białko ogółem [g] 3,73 Węglowodany ogółem [g] 15,40 Tłuszcz [g] 2,32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,56 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 71,29 Białko ogółem [g] 1,59 Węglowodany ogółem [g] 7,68 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,82 Białko ogółem [g] 5,73 Węglowodany ogółem [g] 9,61 Tłuszcz [g] 3,69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,57 Sól [g] 0,76
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	twarożek 40 g dżem brzoskwinowy 50 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 250 g (4)	ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5) risotto z sosem pomidorow ym diety 250 g (1, 5) kompot z/c 200 ml brokuły VII 150 g	fasolka szpararagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	polędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2) jajko gotowane 60 g (2) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 500,00

2020-09-26 sobota		SUMA	
Podstawowa 2 trymestr	Skladniki		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
Podstawowa 1 trymestr	Skladniki		
	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] 2 494,90 Białko ogółem [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 374,10 Tłuszcz [g] 75,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Sól [g] 9,20
Podstawowa			

2020-09-26 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 500,80 Białko ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 0,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,30 Białko ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 34,10 Tłuszcz [g] 5,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,70 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 862,90 Białko ogółem [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 481,70 Białko ogółem [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 51,40 Tłuszcz [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 3,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 111,29 Białko ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 20,16 Tłuszcz [g] 2,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,42 Sól [g] 0,18	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,92 Białko ogółem [g] 4,24 Węglowodany ogółem [g] 13,64 Tłuszcz [g] 2,04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,08 Sól [g] 0,08	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,88 Białko ogółem [g] 3,91 Węglowodany ogółem [g] 15,90 Tłuszcz [g] 2,34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,57 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 71,29 Białko ogółem [g] 1,59 Węglowodany ogółem [g] 7,68 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,34 Białko ogółem [g] 5,72 Węglowodany ogółem [g] 10,28 Tłuszcz [g] 3,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,66 Sól [g] 0,76
	Składniki	twarożek 60 g dżem brzoskwiniowy 50 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 300 g (4)	ziemniaczana z boczkiem 250 ml (5) risotto z sosem pomidorowym diety 300 g (1, 5) kompot z/c 200 ml brokuły VII 150 g	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	polędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2) jajko gotowane 60 g (2) ogórek kiszony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 3 trymestr		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 490,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 527,20 Białko ogółem [g] 17,30 Węglowodany ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 0,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 266,70 Białko ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 40,90 Tłuszcz [g] 6,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 910,10 Białko ogółem [g] 38,40 Węglowodany ogółem [g] 149,20 Tłuszcz [g] 22,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 454,80 Białko ogółem [g] 28,10 Węglowodany ogółem [g] 47,10 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 3,70
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 112,17 Białko ogółem [g] 3,68 Węglowodany ogółem [g] 19,45 Tłuszcz [g] 2,49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,47 Sól [g] 0,19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,90 Białko ogółem [g] 4,23 Węglowodany ogółem [g] 13,63 Tłuszcz [g] 2,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,07 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 101,12 Białko ogółem [g] 4,27 Węglowodany ogółem [g] 16,58 Tłuszcz [g] 2,49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,67 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 71,29 Białko ogółem [g] 1,59 Węglowodany ogółem [g] 7,68 Tłuszcz [g] 4,18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Sól [g] 0,32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 92,82 Białko ogółem [g] 5,73 Węglowodany ogółem [g] 9,61 Tłuszcz [g] 3,69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,57 Sól [g] 0,76

2020-09-26 sobota		Podstawowa 2 trymestr		SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,10 Białko ogółem [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 345,40 Tłuszcz [g] 70,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,50 Sól [g] 8,80	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Składniki		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,20 Białko ogółem [g] 101,90 Węglowodany ogółem [g] 354,70 Tłuszcz [g] 72,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,80 Sól [g] 8,60	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g		

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

2020-09-26 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Łatwostrawna	Składniki	dżem brzoskwiniowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 300 g (4,)	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) risotto z sosem pomidorowym diety 300 g (1, 5,) kompot z/c 200 ml szpinak z jogurtem 180 g (4,)	marchew mini 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	470,00	300,00	980,00	340,00	520,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 579,10 Białko ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 15,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] 266,70 Białko ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 40,90 Tłuszcz [g] 6,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] 934,80 Białko ogółem [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 155,30 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] 258,40 Białko ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] 567,00 Białko ogółem [g] 30,70 Węglowodany ogółem [g] 59,00 Tłuszcz [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 2,20
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	brokuły VII 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) wieprzowina z cukinią VII 300 g (4,) kasza gryczana 130 g kalafior VII 150 g kompot b/c 250 ml	jajko gotowane 60 g (2,) marchew tarta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) ogórek kiszony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
	Waga porcji [g]:	470,00	340,00	Waga porcji [g]: 1 130,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 460,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 366,10 Białko ogółem [g] 16,70 Węglowodany ogółem [g] 52,60 Tłuszcz [g] 12,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] 287,40 Białko ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] 909,30 Białko ogółem [g] 44,90 Węglowodany ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 32,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,40 Sól [g] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] 301,40 Białko ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60 Sól [g] 0,70	Wartość energetyczna[kcal] 350,70 Białko ogółem [g] 17,60 Węglowodany ogółem [g] 50,70 Tłuszcz [g] 10,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,90 Sól [g] 3,70
Deta dla położnic	Składniki	twarożek 60 g dżem brzoskwiniowy 50 g banan 70 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	kasza jaglana na mleku 300 g (4,)	ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5,) risotto z sosem pomidorowym diety 300 g (1, 5,) szpinak z jogurtem 180 g (4,) kompot z/c 200 ml	marchew mini 100 g kefir 200 g (4,) pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) Pomidor 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]:	490,00	300,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 520,00

2020-09-26 sobota		SUMA	
		Łatwostrawna	Składniki
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,00 Białko ogółem [g] 105,90 Węglowodany ogółem [g] 380,10 Tłuszcz [g] 81,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,70 Sól [g] 6,60
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,90 Białko ogółem [g] 105,40 Węglowodany ogółem [g] 270,60 Tłuszcz [g] 89,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,70 Sól [g] 9,40
		Dietę dla położnic	Składniki

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

2020-09-26 sobota	Dieta dla położnic		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 592,90 Białko ogółem [g] 18,80 Węglowodany ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 13,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 266,70 Białko ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 40,90 Tłuszcz [g] 6,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 934,80 Białko ogółem [g] 37,50 Węglowodany ogółem [g] 155,30 Tłuszcz [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 258,40 Białko ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 554,40 Białko ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 63,70 Tłuszcz [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 2,20
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 121,00 Białko ogółem [g] 3,84 Węglowodany ogółem [g] 20,73 Tłuszcz [g] 2,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,65 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 88,90 Białko ogółem [g] 4,23 Węglowodany ogółem [g] 13,63 Tłuszcz [g] 2,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,07 Sól [g] 0,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 95,39 Białko ogółem [g] 3,83 Węglowodany ogółem [g] 15,85 Tłuszcz [g] 2,35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,95 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,00 Białko ogółem [g] 2,74 Węglowodany ogółem [g] 8,50 Tłuszcz [g] 3,76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,32 Sól [g] 0,15	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,62 Białko ogółem [g] 5,79 Węglowodany ogółem [g] 12,25 Tłuszcz [g] 4,02 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,83 Sól [g] 0,42
2020-09-27 niedziela	Podstawowa	Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	salatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,) filet z indyka panierowany 100 g (1, 2,) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	kielbasa dębicka 50 g ser żółty 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 515,00	Waga porcji [g]: 350,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 493,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 522,00 Białko ogółem [g] 22,80 Węglowodany ogółem [g] 69,30 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 175,10 Białko ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 075,90 Białko ogółem [g] 41,60 Węglowodany ogółem [g] 149,10 Tłuszcz [g] 38,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 577,70 Białko ogółem [g] 27,30 Węglowodany ogółem [g] 62,50 Tłuszcz [g] 25,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,20 Sól [g] 3,40	
	Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	salatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml	szpinakowa z zacierką 200 ml (5,) filet z indyka panierowany 70 g (1, 2,) Ziemniaki 150 g buraczki z cebulką 130 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	kielbasa dębicka 50 g ser żółty 33 g (4,) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	
	Postawowa 1 trymestr	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 350,00	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 463,00	

2020-09-26 sobota		Dieta dla położnic		SUMA
2020-09-27 niedziela	Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,20 Białko ogółem [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 390,40 Tłuszcz [g] 76,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,00 Sól [g] 6,60
		Składniki		
	Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,10 Białko ogółem [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 329,30 Tłuszcz [g] 97,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Sól [g] 9,70
		Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Postawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 423,10 Białko ogółem [g] 19,90 Węglowodany ogółem [g] 54,50 Tłuszcz [g] 15,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 1,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 175,10 Białko ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 794,10 Białko ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 27,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,60 Sól [g] 1,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 497,00 Białko ogółem [g] 25,70 Węglowodany ogółem [g] 49,70 Tłuszcz [g] 22,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,40 Sól [g] 3,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 94,02 Białko ogółem [g] 4,42 Węglowodany ogółem [g] 12,11 Tłuszcz [g] 3,42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,38 Sól [g] 0,38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50,03 Białko ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 5,06 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,26 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 105,88 Białko ogółem [g] 3,92 Węglowodany ogółem [g] 15,27 Tłuszcz [g] 3,61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,61 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 107,34 Białko ogółem [g] 5,55 Węglowodany ogółem [g] 10,73 Tłuszcz [g] 4,92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,68 Sól [g] 0,67
2020-09-27 niedziela	Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) filet z indyka panierowany 80 g (1, 2) Ziemniaki 200 g buraczki z cebulką 180 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	kielbasa żebricka 50 g ser żółty 33 g (4) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 350,00	Waga porcji [g]: 960,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 473,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 450,00 Białko ogółem [g] 20,50 Węglowodany ogółem [g] 58,80 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 1,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 175,10 Białko ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 986,90 Białko ogółem [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 143,10 Tłuszcz [g] 33,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 523,90 Białko ogółem [g] 26,30 Węglowodany ogółem [g] 53,90 Tłuszcz [g] 23,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,00 Sól [g] 3,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,83 Białko ogółem [g] 4,46 Węglowodany ogółem [g] 12,78 Tłuszcz [g] 3,57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,48 Sól [g] 0,39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50,03 Białko ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 5,06 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,26 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102,80 Białko ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 14,91 Tłuszcz [g] 3,49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,64 Sól [g] 0,27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,76 Białko ogółem [g] 5,56 Węglowodany ogółem [g] 11,40 Tłuszcz [g] 5,01 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,75 Sól [g] 0,68

2020-09-27 niedziela		SUMA	
		Wartość energetyczna[kcal]	[kcal] 2 096,70
Podstawowa 1 trymestr		Białko ogółem [g]	93,70
		Węglowodany ogółem [g]	267,10
Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Tłuszcz [g]	79,60
		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	25,90
Sól [g]		8,20	
Podstawowa 2 trymestr		Wartość energetyczna[kcal]	[kcal] 2 343,30
		Białko ogółem [g]	101,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Węglowodany ogółem [g]	304,20
		Tłuszcz [g]	87,90
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]		28,60	
		Sól [g]	9,10
Sól [g]			

2020-09-27 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka z fasłoki 150 g sok pomidorowy 200 ml	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) filet z indyka panierowany 100 g (1, 2) Ziemniaki 150 g buraczki z cebulką 180 g kompot porzeczkowy z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	kielbasa dębicka 50 g ser żółty 33 g (4) ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 350,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 483,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 505,10 Białko ogółem [g] 18,90 Węglowodany ogółem [g] 64,60 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 175,10 Białko ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 10,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Sól [g] 1,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 018,50 Białko ogółem [g] 40,40 Węglowodany ogółem [g] 137,70 Tłuszcz [g] 37,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 550,80 Białko ogółem [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 58,20 Tłuszcz [g] 24,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,60 Sól [g] 3,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,80 Białko ogółem [g] 4,11 Węglowodany ogółem [g] 14,04 Tłuszcz [g] 4,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,89 Sól [g] 0,52	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 50,03 Białko ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 5,06 Tłuszcz [g] 3,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,26 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 109,52 Białko ogółem [g] 4,34 Węglowodany ogółem [g] 14,81 Tłuszcz [g] 4,03 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,68 Sól [g] 0,29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,04 Białko ogółem [g] 5,55 Węglowodany ogółem [g] 12,05 Tłuszcz [g] 5,11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,82 Sól [g] 0,68
	Składniki	kielbasa dębicka 50 g jarzynka gotowana 100 g sos jogurtowy 35 g (4) Pestki słonecznika 10 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka z pomidora 100 g jogurt naturalny 150 g (4)	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) filet z indyka gotowany 80 g Ziemniaki 300 g buraczki z jogurtem 180 g (4) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	kielbasa dębicka 50 g twarożek 40 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4) herbata z/c z cytryną 200 ml
		Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 060,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 624,70 Białko ogółem [g] 23,40 Węglowodany ogółem [g] 68,50 Tłuszcz [g] 30,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 150,20 Białko ogółem [g] 7,20 Węglowodany ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 8,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 825,20 Białko ogółem [g] 44,10 Węglowodany ogółem [g] 142,80 Tłuszcz [g] 12,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 545,10 Białko ogółem [g] 25,70 Węglowodany ogółem [g] 62,00 Tłuszcz [g] 22,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Sól [g] 2,40
Łatwostrawna	Składniki					

2020-09-27 niedziela

		SUMA
Podstawowa 3 trymestr	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,90 Białko ogółem [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 308,90 Tłuszcz [g] 97,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,30 Sól [g] 9,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
Łatwostrawna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,60 Białko ogółem [g] 114,60 Węglowodany ogółem [g] 316,60 Tłuszcz [g] 76,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,90 Sól [g] 8,20

Jadłospisy tygodniowe z 38. tygodnia, tj. od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-09-27 KUCHNIA

2020-09-27 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	szynka gotowana 60 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g sos jogurtowy 35 g (4,) chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4,) bukiet jarzy n 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,) filet z indyka gotow any 70 g Ziemniaki 200 g surów ka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek 40 g kalafior VII 150 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)	kielbasa dębicka 50 g ogórek zielony 100 g chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml
			Waga porcji [g]: 515,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 970,00	Waga porcji [g]: 230,00	Waga porcji [g]: 460,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 465,80 Białko ogółem [g] 21,20 Węglowodany ogółem [g] 60,90 Tłuszcz [g] 17,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 2,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 255,40 Białko ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 28,50 Tłuszcz [g] 11,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 666,10 Białko ogółem [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,60 Sól [g] 2,90	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 307,20 Białko ogółem [g] 12,40 Węglowodany ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 20,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,40 Sól [g] 0,20	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 405,70 Białko ogółem [g] 16,60 Węglowodany ogółem [g] 53,80 Tłuszcz [g] 15,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,50
	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa dębicka 50 g jarzynka gotowana 100 g sos jogurtowy 35 g (4,) Pestki słonecznika(2,00 porcje) 10 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka z pomidora 100 g jogurt naturalny 150 g (4,)	szpinakowa z zacierką 300 ml (5,) filet z indyka gotow any 80 g Ziemniaki 250 g buraczki z jogurtem 180 g (4,) kompot porzeczkowy z/c 200 ml	owocowy twarożek 100 g	szynka gotowana 60 g twarożek 40 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, sałata zielona XIII 110 g (4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 010,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 510,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 675,50 Białko ogółem [g] 25,40 Węglowodany ogółem [g] 76,00 Tłuszcz [g] 31,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 150,20 Białko ogółem [g] 7,20 Węglowodany ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 8,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Sól [g] 0,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 767,90 Białko ogółem [g] 42,90 Węglowodany ogółem [g] 131,40 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,50 Sól [g] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 492,90 Białko ogółem [g] 25,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 Tłuszcz [g] 15,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 2,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 133,76 Białko ogółem [g] 5,03 Węglowodany ogółem [g] 15,05 Tłuszcz [g] 6,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,06 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60,08 Białko ogółem [g] 2,88 Węglowodany ogółem [g] 5,04 Tłuszcz [g] 3,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,88 Sól [g] 0,12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,03 Białko ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 13,01 Tłuszcz [g] 1,12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,45 Sól [g] 0,25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 207,40 Białko ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Sól [g] 0,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,65 Białko ogółem [g] 4,92 Węglowodany ogółem [g] 12,86 Tłuszcz [g] 3,02 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,63 Sól [g] 0,45

		SUMA	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,20 Białko ogółem [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 255,10 Tłuszcz [g] 86,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,00 Sól [g] 8,40	
Dieta dla położnic	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,90 Białko ogółem [g] 114,80 Węglowodany ogółem [g] 316,30 Tłuszcz [g] 70,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,20 Sól [g] 8,10	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		