

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-07 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 mlekem 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 mięsa i jarzyn 100 g 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]: 500,00
		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 WW [Por] 7,00	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 17,40	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 WW [Por] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 505,70 Białko ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 62,00 Tłuszcz [g] 17,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 1,10 WW [Por] 6,30
	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 mlekem 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 mięsa i jarzyn 80 g 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]: 460,00
		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 WW [Por] 6,10	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 12,80	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 WW [Por] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 419,30 Białko ogółem [g] 23,50 Węglowodany ogółem [g] 53,00 Tłuszcz [g] 14,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,60 Sól [g] 0,80 WW [Por] 5,40
	Podstawowa 2 trymestr	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 mlekem 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 mięsa i jarzyn 100 g papryka zielona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 760,00	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 490,00
		Wartość odżywcza w porcji	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 WW [Por] 6,60	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 14,20	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 WW [Por] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 478,80 Białko ogółem [g] 28,50 Węglowodany ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 16,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,40 Sól [g] 1,00 WW [Por] 5,80
	Podstawowa 3 trymestr	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 mlekem 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 mięsa i jarzyn 100 g papryka zielona 100 g 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]: 110,00	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 500,00

SUMA			
2020-09-07 poniedziałek	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,60 Białko ogółem [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 363,90 Tłuszcz [g] 94,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,50 Sól [g] 7,60 WW [Por] 36,70
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,00 Białko ogółem [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 293,80 Tłuszcz [g] 77,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Sól [g] 6,70 WW [Por] 29,60
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,20 Białko ogółem [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 324,20 Tłuszcz [g] 84,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,30 Sól [g] 7,20 WW [Por] 32,60
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-07 poniedziałek	Podstawowa 3 trymestr	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 WW [Por] 7,00	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 15,60	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 WW [Por] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 505,70 Białko ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 62,00 Tłuszcz [g] 17,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,00 Sól [g] 1,10 WW [Por] 6,30
	Łatwostawna	Składniki	pieczywo z twarogiem z zieleniną 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, salata zielona 40 g (4,)	pasta z mięsa i jarzyn 100 g marchew blanszowana 100 g chleb z masłem, salata 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
		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 WW [Por] 6,80	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 17,40	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 WW [Por] 2,50
			Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 340,00
	Łatwostawna z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	Składniki	kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 110 g (4,) herbata b/c 200 ml	twaróg ze szczypiorkiem 60 g ogórek zielony 100 g pieczywo chrupkie z masłem, salata 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, salata zielona 40 g (4,)
			Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 340,00
		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 WW [Por] 5,50	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 WW [Por] 1,70	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 WW [Por] 10,10	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 WW [Por] 2,60
			Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 340,00
	Dieta dla położnic	Składniki	kielbasa z drobiu 55 g Pomidor 100 g chleb z masłem, salata zielona XIII 120 g (4,) Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,) herbata b/c 200 ml	pieczywo z twarogiem z zieleniną 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, salata zielona 40 g (4,)
			Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 290,00
			Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 860,00	Waga porcji [g]: 520,00

SUMA	
Podstawowa 3 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,60 Białko ogółem [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 346,60 Tłuszcz [g] 91,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,80 Sól [g] 7,80 WW [Por] 34,90
Łatwostrawna	Składniki
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,90 Białko ogółem [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 361,70 Tłuszcz [g] 88,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,90 Sól [g] 6,80 WW [Por] 36,30
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki
	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 WW [Por] 25,50
Dieta dla położnic	Składniki

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-07 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 WW [Por] 7,70	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 17,40	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 WW [Por] 2,50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 573,50 Białko ogółem [g] 30,30 Węglowodany ogółem [g] 74,40 Tłuszcz [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 1,40 WW [Por] 7,50
		dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 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,)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, S02,) jajko gotowane 60 g (2,) bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 100 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
2020-09-08 wtorek	Podstawowa	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
		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 WW [Por] 9,60	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 WW [Por] 4,30	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 WW [Por] 11,90	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 WW [Por] 1,60	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 WW [Por] 6,20
	Postawowa 1 trymestr	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
		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 WW [Por] 8,70	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 WW [Por] 2,10	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 WW [Por] 9,40	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 WW [Por] 1,50	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 WW [Por] 5,40
	Podstawowa 2 trymestr	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
		dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 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,)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, S02,) jajko gotowane 60 g (2,) jarzynka gotowana 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Podstawowa 3 trymestr	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
		dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 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,)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, S02,) jajko gotowane 60 g (2,) jarzynka gotowana 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Podstawowa 4 trymestr	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
		dżem truskawkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g Chleb z masłem, sałata zielona l 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,)	połędwica drobiowa 50 g (6, 13, S02,) jajko gotowane 60 g (2,) jarzynka gotowana 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 80 g (1, 4,) herbata z/c z cytryną 200 ml

2020-09-07 poniedziałek		SUMA	
2020-09-08 wtorek	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,70 Białko ogółem [g] 93,90 Węglowodany ogółem [g] 380,20 Tłuszcz [g] 84,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,70 Sól [g] 7,10 WW [Por] 38,10
		Składniki	
	Podstawowa		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 33,60
	Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
		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 WW [Por] 27,10
	Podstawowa 2 trymestr	Składniki	

2020-09-08 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	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 WW [Por] 8,70	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 WW [Por] 4,30	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 WW [Por] 10,70	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 WW [Por] 1,50	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 WW [Por] 5,40
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)	połędwica 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 WW [Por] 9,10	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 WW [Por] 4,30	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 WW [Por] 10,90	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 WW [Por] 1,50	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 WW [Por] 5,80
Łatwostrawna	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)	połędwica 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
	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 WW [Por] 9,20	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 WW [Por] 4,30	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 WW [Por] 11,90	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 WW [Por] 1,50	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 WW [Por] 5,90
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 jarzyn 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

2020-09-08 wtorek				SUMA
Podstawowa 2 trymestr	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 WW [Por] 30,60
Podstawowa 3 trymestr	Składniki			
Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji			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 WW [Por] 31,60
Łatwostrawna	Składniki			
Łatwostrawna	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 WW [Por] 32,80
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2020-09-08 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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 WW [Por] 6,20	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 WW [Por] 2,70	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 WW [Por] 10,00	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 WW [Por] 1,50	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 WW [Por] 5,70	
	Dieta dla położnic	Składniki	dżem porzeczkowy 50 g twarożek 40 g banan 70 g chleb z masłem, salata 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	salata lodowa z pomidorem 50 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4,)	poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2,) jajko gotowane 60 g (2,) jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, salata 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 WW [Por] 10,70	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 WW [Por] 4,30	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 WW [Por] 11,90	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 WW [Por] 1,50	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 WW [Por] 7,30
2020-09-09 środa	Podstawowa	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, salata 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, salata 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] 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 WW [Por] 8,70	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 WW [Por] 1,60	Wartość energetyczna[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 WW [Por] 13,00	Wartość energetyczna[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 WW [Por] 3,30	Wartość energetyczna[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 WW [Por] 6,60
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, salata 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, salata 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	

2020-09-08 wtorek		2020-09-09 środa	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	SUMA	
		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 WW [Por] 26,10	
	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 WW [Por] 35,70	
	Składniki		
Podstawowa	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 WW [Por] 33,20	
	Składniki		
Postawowa 1 trymestr	Składniki		

2020-09-09 środa

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
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 WW [Por] 5,90	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 WW [Por] 1,60	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 WW [Por] 10,00	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 WW [Por] 3,30	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 WW [Por] 5,80
Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 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 l 250 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 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 l 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	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 WW [Por] 6,70	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 WW [Por] 1,60	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 WW [Por] 12,70	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 WW [Por] 3,30	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 WW [Por] 6,60
Składniki	szynka gotowana 60 g ogórek zielony 100 g pestki dyni 10 g Chleb z masłem, sałata zielona l 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 l 280 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 180 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) twarożek 40 g Pomidor 100 g Chleb z masłem, sałata zielona l 120 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 210,00	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 WW [Por] 6,70	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 WW [Por] 1,60	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 WW [Por] 13,50	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 WW [Por] 3,30	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 WW [Por] 6,70
Składniki	szynka gotowana 60 g buraczek plastry 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) wafle 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]: 1 090,00	Waga porcji [g]: 270,00	Waga porcji [g]: 510,00

2020-09-09 środa						
Łatwostrawna	Podstawowa 3 trymestr			Podstawowa 2 trymestr		Podstawowa 1 trymestr
	Składniki	Wartość odżywcza w porcji	Składniki	Wartość odżywcza w porcji	Składniki	Wartość odżywcza w porcji
		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 WW [Por] 31,80		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 WW [Por] 30,90		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 WW [Por] 26,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-09 środa	Łatwostrawna	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 WW [Por] 9,00	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 WW [Por] 1,60	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 WW [Por] 12,30	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 WW [Por] 3,50	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 WW [Por] 6,00
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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 twaróg 40 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4,)
		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
	Dieta dla położnic	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 WW [Por] 5,30	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 WW [Por] 2,60	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 WW [Por] 11,10	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 WW [Por] 2,20
		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,) wafle ryżowe 20 g
	Podstawowa	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] [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 WW [Por] 9,90	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 WW [Por] 1,60	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 WW [Por] 12,30	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 WW [Por] 3,50
	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 twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Ogórkiowa 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,)
		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

2020-09-09 środa			SUMA
2020-09-10 czwartek	Łatwostrawna	Łatwostrawna	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 WW [Por] 32,40
		Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	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 WW [Por] 26,50
		Składniki	
2020-09-10 czwartek	Dieta dla położnic	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 WW [Por] 34,20
		Składniki	
	Podstawowa	Składniki	

2020-09-10 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 6,00	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 WW [Por] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 12,20	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 WW [Por] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 541,30 Białko ogółem [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 58,00 Tłuszcz [g] 22,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 2,30 WW [Por] 5,80
	Składniki	parówki na gorąco wieprzowe 60 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona 1 80 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml	pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem 110 g	Ogórkowa z ryżem 200 ml (5) zrazy mielone w sosie grzybowym 1 120 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 z drobiu 50 g jajko gotowane 60 g (2) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona 1 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 WW [Por] 5,20	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 8,40	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 WW [Por] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 487,50 Białko ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 49,50 Tłuszcz [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 2,10 WW [Por] 5,00
Podstawowa 1 trymestr	Składniki	parówki na gorąco wieprzowe 70 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona 1 90 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 1 140 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 z drobiu 50 g jajko gotowane 60 g (2) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona 1 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 WW [Por] 5,60	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 10,50	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 WW [Por] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 514,40 Białko ogółem [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 53,70 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 2,20 WW [Por] 5,40
	Składniki	parówki na gorąco wieprzowe 90 g papryka czerwona 100 g Chleb z masłem, sałata zielona 1 100 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 1 150 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)	połędwica drobiowa 40 g (6, 13, SO2) jajko gotowane 60 g (2) cukinia z koperkiem 100 g Chleb z masłem, sałata zielona 1 100 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
Podstawowa 2 trymestr		Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 500,00
	Wartość odżywcza w porcji					
Podstawowa 3 trymestr						
	Wartość odżywcza w porcji					

2020-09-10 czwartek		Podstawowa	Wartość odżywcza w porcji	SUMA
				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,00 Białko ogółem [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 306,20 Tłuszcz [g] 111,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,60 Sól [g] 10,60 WW [Por] 30,80
		Podstawowa 1 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,40 Białko ogółem [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 251,10 Tłuszcz [g] 86,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,00 Sól [g] 8,20 WW [Por] 25,40
		Podstawowa 2 trymestr	Składniki	
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,50 Białko ogółem [g] 97,50 Węglowodany ogółem [g] 280,10 Tłuszcz [g] 98,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,60 Sól [g] 9,90 WW [Por] 28,30
		Podstawowa 3 trymestr	Składniki	

2020-09-10 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 6,00	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 WW [Por] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 11,20	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 WW [Por] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 518,70 Białko ogółem [g] 27,70 Węglowodany ogółem [g] 58,00 Tłuszcz [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 2,00 WW [Por] 5,80
Składniki	szynka gotowana 60 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, salata 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), 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 z drobiu 50 g jajko gotowane 60 g (2), cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata 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
Wartość odżywcza w porcji	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 WW [Por] 9,70	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 13,20	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 WW [Por] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 621,90 Białko ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 27,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,70 Sól [g] 2,40 WW [Por] 6,30
Składniki	szynka gotowana 60 g papryka czerwona 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 110 g (4), herbata b/c 200 ml	fasolka szparagowa 100 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo chrupkie z masłem, salata 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 zieleniną 60 g marchew tarta 100 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4),	Kielbasa z drobiu 55 g cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata 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]: 465,00
Wartość odżywcza w porcji	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 WW [Por] 5,70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,00 Sól [g] 1,10 WW [Por] 2,70	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 WW [Por] 10,60	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 WW [Por] 2,30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 389,40 Białko ogółem [g] 19,70 Węglowodany ogółem [g] 53,10 Tłuszcz [g] 13,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,30 Sól [g] 2,20 WW [Por] 5,30
Składniki	szynka gotowana 60 g jabłko gotowane 120 g chleb z masłem, salata zielona XIII 120 g (4), herbata z/c z cytryną 200 ml Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4),	pieczywo z twarogiem z zieleniną 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 z drobiu 50 g jajko gotowane 60 g (2), cukinia z koperkiem 100 g chleb z masłem, salata 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

2020-09-10 czwartek		SUMA	
		Podstawowa 3 trymestr	Wartość odżywcza w porcji
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,00 Białko ogółem [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 295,90 Tłuszcz [g] 107,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,40 Sól [g] 10,20 WW [Por] 29,80
		Łatwostrawna	Składniki
			Wartość odżywcza w porcji
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,40 Białko ogółem [g] 125,10 Węglowodany ogółem [g] 359,40 Tłuszcz [g] 78,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,30 Sól [g] 8,40 WW [Por] 36,00
		Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki
			Wartość odżywcza w porcji
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,00 Białko ogółem [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 264,50 Tłuszcz [g] 75,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,60 Sól [g] 9,20 WW [Por] 26,60
		Dieta dla położnic	Składniki

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-10 czwartek	Dieta dla położnic	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 WW [Por] 10,20	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 13,20	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 WW [Por] 3,80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,10 Białko ogółem [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 68,30 Tłuszcz [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 2,50 WW [Por] 6,90
		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)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5) ryba po grecku 250 g (1, 5) Ziemniaki 200 g kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13) 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
2020-09-11 piątek	Podstawowa	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 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 WW [Por] 7,70	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 WW [Por] 4,00	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 WW [Por] 14,80	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 WW [Por] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 467,20 Białko ogółem [g] 20,80 Węglowodany ogółem [g] 54,90 Tłuszcz [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40 Sól [g] 2,50 WW [Por] 5,50
	Podstawowa 1 trymestr	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)	Krupnik z ziemniakami 200 ml (1, 5) ryba po grecku 250 g (1, 5) Ziemniaki 150 g kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13) 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]: 750,00	Waga porcji [g]: 70,00	Waga porcji [g]: 340,00
	Podstawowa 2 trymestr	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 WW [Por] 6,80	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 WW [Por] 4,00	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 770,40 Białko ogółem [g] 28,40 Węglowodany ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 24,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50 Sól [g] 1,90 WW [Por] 11,60	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 WW [Por] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 313,70 Białko ogółem [g] 15,20 Węglowodany ogółem [g] 46,00 Tłuszcz [g] 8,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,90 Sól [g] 1,60 WW [Por] 4,60
		poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, sałata zielona I 90 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 kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą 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 I 90 g (1, 4) herbata z/c z cytryną 200 ml
	Podstawowa 2 trymestr	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

2020-09-10 czwartek			
Dieta dla położnic			SUMA
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,80 Białko ogółem [g] 123,60 Węglowodany ogółem [g] 369,80 Tłuszcz [g] 72,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Sól [g] 8,50 WW [Por] 37,10	
Podstawowa	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,60 Białko ogółem [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 329,50 Tłuszcz [g] 78,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60 Sól [g] 7,80 WW [Por] 33,10	
2020-09-11 piątek			
Podstawowa 1 trymestr	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,30 Białko ogółem [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 279,30 Tłuszcz [g] 64,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,40 Sól [g] 5,90 WW [Por] 28,10	
Podstawowa 2 trymestr	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-11 piątek	Podstawowa 2 trymestr	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 7,20	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 WW [Por] 4,00	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 WW [Por] 14,80	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 WW [Por] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 467,80 Białko ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 50,30 Tłuszcz [g] 18,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 2,60 WW [Por] 5,00
	Podstawowa 3 trymestr	Składniki	poledwica sopocka 60 g bukiet jarzyn 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 100 g (1, 4, 5) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, 5) herbata z/c 200 ml	jogurt z bananem 250 g (4, 5) Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, 6) ryba po grecku 250 g (1, 5, 6) Ziemniaki 200 g kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4, 5)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13, 14) ser żółty 33 g (4, 5) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt Chleb z masłem, salata zielona I 100 g (1, 4, 5) 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
		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 WW [Por] 7,70	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 WW [Por] 4,00	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 WW [Por] 14,80	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 WW [Por] 1,10
			Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 70,00
	Łatwostrawna	Składniki	poledwica sopocka 60 g jarzynka gotowana 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 110 g (4, 5) kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, 5) herbata z/c 250 ml	jogurt z bananem 250 g (4, 5) Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, 6) ryba gotowana 80 g jarzynka po grecku gotowana 120 g (5, 6) Ziemniaki 200 g kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4, 5)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13, 14) twarożek 40 g buraczek plastry 100 g chleb z masłem, salata zielona diety 110 g (4, 5) herbata z/c z cytryną 200 ml
			Waga porcji [g]: 720,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 70,00
		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 WW [Por] 8,00	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 WW [Por] 4,00	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 WW [Por] 13,20	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 WW [Por] 1,10
			Waga porcji [g]: 720,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 70,00
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 50 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 110 g (4, 5) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4, 5) buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4, 5)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, 6) ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4, 5) kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	jajko gotowane 60 g (2, 4) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4, 5)
			Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 100,00
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki	poledwica sopocka 50 g bukiet jarzyn 100 g chleb z masłem, salata zielona VII 110 g (4, 5) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (4, 5) buraczek plastry 100 g pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4, 5)	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5, 6) ryba gotowana 100 g Ziemniaki 200 g surówka z marchwi z chrzanem 180 g (4, 5) kissiel z tartym jabłkiem 200 ml	jajko gotowane 60 g (2, 4) rzodkiewka, szczypiorek 1 szt pieczywo chrupkie z masłem, salata zielona 40 g (4, 5)
			Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 290,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 100,00

2020-09-11 piątek		SUMA	
Podstawowa 2 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,30 Białko ogółem [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 320,60 Tłuszcz [g] 77,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,50 Sól [g] 7,80 WW [Por] 32,10	
	Składniki		
Podstawowa 3 trymestr	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 WW [Por] 33,10	
	Składniki		
Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,20 Białko ogółem [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 329,90 Tłuszcz [g] 85,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,20 Sól [g] 7,40 WW [Por] 33,20	
	Składniki		
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2020-09-11 piątek	Łatwostrawna 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 WW [Por] 5,80	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 WW [Por] 3,40	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 WW [Por] 13,70	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 WW [Por] 1,40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 382,10 Białko ogółem [g] 19,90 Węglowodany ogółem [g] 53,10 Tłuszcz [g] 12,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,10 Sól [g] 2,10 WW [Por] 5,30	
	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 kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	pieczywo chrupkie z pastą jajeczną 70 g (2, 4,)	szynka z indyka 60 g (1, 4, 5, 6, 13,) 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 WW [Por] 8,50	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 WW [Por] 4,00	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 WW [Por] 13,60	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 WW [Por] 1,10	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 506,60 Białko ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 72,90 Tłuszcz [g] 13,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,70 Sól [g] 2,10 WW [Por] 7,40
2020-09-12 sobota	Podstawowa	Składniki	dżem brzoskwinowy 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 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,)	poledwica drobiowa 50 g (6, 13, SO2,) 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
		Wartość odżywcza w porcji	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 WW [Por] 9,60	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 WW [Por] 4,10	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 WW [Por] 15,80	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 WW [Por] 2,70	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 WW [Por] 5,60
	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 pomidorowym diety 200 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, 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	

2020-09-11 piątek		SUMA	
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,90 Białko ogółem [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 294,50 Tłuszcz [g] 77,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,70 Sól [g] 7,60 WW [Por] 29,60	
	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,50 Białko ogółem [g] 112,60 Węglowodany ogółem [g] 343,10 Tłuszcz [g] 85,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,20 Sól [g] 7,60 WW [Por] 34,60	
2020-09-12 sobota	Podstawowa	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 37,80
	Postawowa 1 trymestr	Składniki	

2020-09-12 sobota

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
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 WW [Por] 8,70	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 WW [Por] 2,80	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 WW [Por] 11,60	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 WW [Por] 2,70	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 WW [Por] 4,80
	Składniki	twarożek 40 g dżem brzoskwiowy 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 pomidorowym diety 250 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,)
	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
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 WW [Por] 9,10	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 WW [Por] 3,40	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 WW [Por] 14,40	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 WW [Por] 2,70	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 WW [Por] 5,20
	Składniki	twarożek 60 g dżem brzoskwiowy 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,)
	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 WW [Por] 9,20	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 WW [Por] 4,10	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 WW [Por] 15,00	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 WW [Por] 2,70	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 WW [Por] 4,80
	Składniki	dżem brzoskwiowy 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,)
	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 520,00

2020-09-12 sobota			
Podstawowa 1 trymestr	Wartość odżywcza w porcji	SUMA	
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,40 Białko ogółem [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 302,40 Tłuszcz [g] 63,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,80 Sól [g] 7,80 WW [Por] 30,60	
Podstawowa 2 trymestr	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 WW [Por] 34,80	
Podstawowa 3 trymestr	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 WW [Por] 35,80	
Łatwostrawna	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
2020-09-12 sobota	Łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 9,60	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 WW [Por] 4,10	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 WW [Por] 15,60	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 WW [Por] 3,00	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 5,90	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzewijalnych 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 zieleciną 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	Waga porcji [g]: 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] [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 WW [Por] 5,30	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 2,70	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 12,10	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 2,20	Wartość energetyczna[kcal] [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 WW [Por] 5,10
		Dieta 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 zieleciną 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,)
			Waga porcji [g]: 490,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 340,00	Waga porcji [g]: 520,00
		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 WW [Por] 10,20	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 WW [Por] 4,10	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 WW [Por] 15,60	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 WW [Por] 3,00	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 WW [Por] 6,40
		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	sałatka z fasloki 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
			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

2020-09-12 sobota	Łatwostrawna	Wartość odżywcza w porcji	SUMA
			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 WW [Por] 38,20
		Składniki	
	Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	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 WW [Por] 27,40
		Składniki	
	Dieta dla położnic	Wartość odżywcza w porcji	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 WW [Por] 39,30
		Składniki	
2020-09-13 niedziela	Podstawowa	Składniki	

2020-09-13 niedziela

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
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 WW [Por] 7,00	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 WW [Por] 1,90	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 WW [Por] 15,00	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 WW [Por] 3,10	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 WW [Por] 6,30
Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, salata zielona I 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka z fasloki 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, salata zielona I 80 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml
	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
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 WW [Por] 5,50	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 WW [Por] 1,90	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 WW [Por] 11,50	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 WW [Por] 3,10	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 WW [Por] 5,00
Składniki	ogonówka 60 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, salata zielona I 90 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka z fasloki 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 dębicka 50 g ser żółty 33 g (4), ogórek zielony 100 g Chleb z masłem, salata zielona I 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 WW [Por] 5,90	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 WW [Por] 1,90	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 WW [Por] 14,40	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 WW [Por] 3,10	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 WW [Por] 5,40
Składniki	kielbasa dębicka 50 g papryka czerwona 100 g Pestki słonecznika 10 g Chleb z masłem, salata zielona I 100 g (1, 4), herbata z/c z cytryną 200 ml	sałatka z fasloki 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, salata 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

2020-09-13 niedziela		SUMA	
		Podstawowa	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 WW [Por] 33,30
		Podstawowa 1 trymestr	Składniki
			Wartość odżywcza w porcji
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,70 Białko ogółem [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 267,10 Tłuszcz [g] 79,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,90 Sól [g] 8,20 WW [Por] 27,00
		Podstawowa 2 trymestr	Składniki
			Wartość odżywcza w porcji
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,30 Białko ogółem [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 304,20 Tłuszcz [g] 87,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60 Sól [g] 9,10 WW [Por] 30,70
		Podstawowa 3 trymestr	Składniki

2020-09-13 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa 3 trymestr	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 WW [Por] 6,50	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 WW [Por] 1,90	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 WW [Por] 13,90	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 WW [Por] 3,10	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 WW [Por] 5,80
	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
Łatwostrawna	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 WW [Por] 6,90	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 WW [Por] 1,20	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 WW [Por] 14,30	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 WW [Por] 3,10	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 WW [Por] 6,20
Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 jarzyn 100 g pieczywo chrupkie z masłem, sałata zielona 40 g (4)	szpinakowa z zacierką 300 ml (5) filet z indyka gotowany 70 g Ziemniaki 200 g surówka z buraka 150 g kompot b/c 250 ml	twarożek 40 g kalefior 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	
Dieta dla położnic	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 WW [Por] 6,10	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 WW [Por] 2,90	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 WW [Por] 9,20	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 WW [Por] 2,10	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 WW [Por] 5,40
	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 gotowany 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	

2020-09-13 niedziela		SUMA	
		Podstawowa 3 trymestr	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 WW [Por] 31,20
		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 WW [Por] 31,70
		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 WW [Por] 25,70
		Dieta dla położnic	Składniki

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-09-13 niedziela	Dieta dla położnic	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 WW [Por] 7,70	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 WW [Por] 1,20	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 WW [Por] 13,20	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 WW [Por] 3,10	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 WW [Por] 6,50

SUMA		
2020-09-13 niedziela	Dieta dla położnic	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 WW [Por] 31,70