

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-25 środa	Podstawowa	masło extra 15 g Chleb razowy KG 40 g Chleb mieszany KG 60 g Szynkówka wp. 70 g Kawa mleczna 250 g pomidor spod osłon 100 g Kasza manna na mleku 300 g kapusta pekińska 10 g		Gołąbki w sosie pomidorowym 120 g Ziemniaki 320 g Brokuły gotowany 150 g Kompot 250 g Krupnik 300 ml		Chleb mieszany KG 30 g Chleb razowy KG 80 g masło extra 15 g Herbata 250 g Szynka wp. gotowana 70 g ogórek spod osłon krótki 100 g serek wiejski light 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 430,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 g Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Szynkówka wp. 70 g Kawa mleczna 250 g pomidor spod osłon 100 g kapusta pekińska 10 g		Gołąbki w sosie pomidorowym 120 g Ziemniaki 320 g Brokuły gotowany 150 g Kompot 250 g Krupnik 300 ml		Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Herbata 250 g Szynka wp. gotowana 70 g pomidor spod osłon 100 g serek wiejski light 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 381,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,7 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło extra 15 g Chleb razowy KG 120 g Szynkówka wp. 70 g Kawa mleczna b/c 250 g pomidor spod osłon 100 g kapusta pekińska 10 g	twaróg półtłusty 80 g Chleb razowy KG 40 g	Krupnik 300 ml Gołąbki w sosie pomidorowym 120 g Ziemniaki 320 g Brokuły gotowany 150 g Kompot b/c 250 g jabłka champion 150 g		Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g Herbata b/c 250 g Szynka wp. gotowana 70 g ogórek spod osłon krótki 100 g serek wiejski light 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 451,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9
	2 śniadanie dzieci		arbuz 200 g				<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 72 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Sól [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 15,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-25 środa	2 śniadanie cukrzyca patologia ciąży + położnictwo		ser żółty twardy 50 g Chleb razowy KG 40 g masło extra 5 g Sałata masłowa kg 5 g				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 287,6 Białko ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 18,2 Tłuszcz [g] 16,4 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7
	Podwieczorek dzieci				Jabłko pieczone z cynamonem i żurawiną 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,2 Białko ogółem [g] 0,6 Węglowodany ogółem [g] 20,6 Tłuszcz [g] 0,6 Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] 3 suma cukrów prostych [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1
	Podwieczorek Położnictwo i Patologia				twaróg półtłusty 80 g Chleb razowy KG 40 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 197,6 Białko ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 21 Tłuszcz [g] 4,3 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,6 suma cukrów prostych [g] 2,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2
2023-10-26 czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 g Kawa mleczna 250 g Chleb razowy KG 40 g Chleb mieszany KG 60 g masło extra 15 g Polędwica wp. bez osłony 70 g papryka świeża, kolorowa 100 g Sałata masłowa kg 10 g		Kompot 250 g Pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 320 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Filet z kurczaka ze szpinakiem 120 g		Herbata 250 g Chleb razowy KG 80 g Chleb mieszany KG 30 g masło extra 15 g Szynkówka wp. 70 g ogórek spod osłon krótki 100 g Maślanka naturalna 1,5% 330 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,8 Białko ogółem [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Tłuszcz [g] 88,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2023-10-26 czwartek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 g Kawa mleczna 250 g Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Połędwica wp. bez osłony 70 g pomidor spod osłon 100 g Sałata masłowa kg 10 g		Filet z kurczaka ze szpinakiem 120 g Kompot 250 g Pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 320 g Marchew gotowana plastry 200 g		Herbata 250 g Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Szynekówka wp. 70 g pomidor spod osłon 100 g Maślanka naturalna 1,5% 330 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 252,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,7 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3
	Z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów	Kawa mleczna b/c 250 g Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g Połędwica wp. bez osłony 70 g papryka świeża, kolorowa 100 g Sałata masłowa kg 10 g	Chleb razowy KG 40 g twaróg półtusty 80 g masło extra 4 g	Kompot b/c 250 g Filet z kurczaka ze szpinakiem 120 g Pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Ziemniaki 320 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g jabłka champion 150 g		Herbata b/c 250 g Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g Szynekówka wp. 70 g ogórek spod osłon krótki 100 g Maślanka naturalna 1,5% 330 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 467,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,5 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2
	2 śniadanie dzieci		arbuz 200 g				<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 72 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Sól [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 15,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b>
	2 śniadanie cukrzyca patologia ciąży + położnictwo		jaja 1 szt Chleb razowy KG 40 g masło extra 5 g				<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 213,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 10,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,5 <b>Sól [g]</b> 0,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 2,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,5

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-26 czwartek	Podwieczorek dzieci			Ciasteczka kokosowo-owsiane 100 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 186,7</p> <p>Białko ogółem [g] 6,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 25,3</p> <p>Tłuszcz [g] 7,2</p> <p>Sól [g] 0,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 4,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4</p>
	Podwieczorek Poloznictwo i Patologia			twaróg półtłusty 80 g Chleb razowy KG 40 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 197,6</p> <p>Białko ogółem [g] 17,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 21</p> <p>Tłuszcz [g] 4,3</p> <p>Sól [g] 0,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 2,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2</p>
2023-10-27 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 g Kawa mleczna 250 g Chleb mieszany KG 60 g Chleb razowy KG 40 g masło extra 15 g Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem 1 szt Salatka jarzynowa 100 g Poledwica wp. bez osłony 40 g Salata maslowa kg 10 g	Barszcz ukraiński 300 ml Mintaj po grecku na parze 130 g Ziemniaki 320 g Gotowane plastry z cukini 100 g	masło extra 15 g ser żółty twardy 70 g Salatka z pekińską, pomidorem i kukurydzą 100 g Herbata 250 g Chleb mieszany KG 30 g Chleb razowy KG 80 g koktajl truskawkowy 200 ml	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,2</p> <p>Białko ogółem [g] 116</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 306,4</p> <p>Tłuszcz [g] 89,5</p> <p>Sól [g] 6,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 69,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3</p>
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 g Kawa mleczna 250 g Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Poledwica wp. bez osłony 40 g Jajko gotowane podane z jogurtem i natką pietruszki 1 szt Salatka jarzynowa lekka 100 g Salata maslowa kg 10 g	Koperkowa 300 ml Mintaj po grecku na parze 130 g Ziemniaki 320 g Gotowane plastry z cukini 100g	Bułka pszenna KG 80 g Salatka z pekińską, pomidorem i kukurydzą 100 g masło extra 15 g twaróg półtłusty 100 g Herbata 250 g koktajl truskawkowy 200 ml	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,3</p> <p>Białko ogółem [g] 112,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 307,8</p> <p>Tłuszcz [g] 75,9</p> <p>Sól [g] 4,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 67,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1</p>

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa mleczna b/c 250 g Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g Poledwica wp. bez osłony 40 g Jajko gotowane podane z jogurtem i natką pietruszki 1 szt Sałata masłowa kg 10 g Sałatka jarzynowa lekka 100 g	Chleb razowy KG 40 g masło extra 5 g filet z piersi indyka-wędzony 50 g	Koperkowa 300 ml Mintaj po grecku na parze 130 g Ziemniaki 320 g Gotowane plastry cukini 100 g Kompot b/c 250 g jabłka champion 150 g		Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g ser żółty twardy 70 g Sałatka z pekińską, pomidorem i kukurydzą 100 g Herbata b/c 250 g koktajl truskawkowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 603,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 120 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,9 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,7
2023-10-27 piątek	2 śniadanie cukrzyca patologia ciężka + położniczo				<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 197,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 17,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 21 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,4 <b>Sól [g]</b> 0,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 2,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,2	
2 śniadanie dzieci		arbuz 200 g			<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 72 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Sól [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 15,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b>	
Podwieczorek dzieci			kisiel b/c 150 g chrupki kukurydziane 20g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 181,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 145,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Sól [g]</b> 0,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 1,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-27 piątek	Podwieczorek Położnictwo i Patologia				ser żółty twardy 50 g masło extra 5 g Chleb razowy KG 40 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 286,9 Białko ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 18,1 Tłuszcz [g] 16,4 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 2,6 suma cukrów prostych [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7
	Podstawowa	Makaron zacierka na mleku 300 g Chleb mieszany KG 60 g Chleb razowy KG 40 g masło extra 15 g Kawa mleczna 250 g Polędwica wp. bez osłony 70 g papryka świeża, kolorowa 100 g Sałata masłowa kg 10 g		Selerowa 300 ml Strogonow 150 g Kasza jęczmienna 150 Surówka z kiszzonej kapusty b/c 200 g Kompot 250 g		masło extra 15 g szynka pieczona 70 g Herbata 250 g Chleb razowy KG 80 g Chleb mieszany KG 30 g pomidor spod osłon 100 g Pasta brokułowa 80 g Chleb razowy KG 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,3 Białko ogółem [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Tłuszcz [g] 84,7 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 300 g Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Kawa mleczna 250 g Polędwica wp. bez osłony 70 g pomidor spod osłon 100 g Sałata masłowa kg 10 g		Selerowa 300 ml Strogonow 150 g Kasza jęczmienna 150 Buraki gotowane 200 g Kompot 250 g		masło extra 15 g szynka pieczona 70 g Herbata 250 g pomidor spod osłon 100 g Bułka pszenna KG 80 g Pasta brokułowa 80 g Bułka pszenna KG 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,6 Białko ogółem [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Tłuszcz [g] 86,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g Kawa mleczna b/c 250 g Polędwica wp. bez osłony 70 g papryka świeża, kolorowa 100 g Sałata masłowa kg 10 g	Chleb razowy KG 30 g masło extra 5 g ser żółty twardy 50 g	Selerowa 300 ml Strogonow 150 g Kasza jęczmienna 150 Surówka z kiszzonej kapusty b/c 200 g Kompot b/c 250 g jabłka champion 150 g		masło extra 15 g szynka pieczona 70 g Herbata b/c 250 g pomidor spod osłon 100 g Chleb razowy KG 120 g Pasta brokułowa 80 g Chleb razowy KG 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486 Białko ogółem [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 292 Tłuszcz [g] 98,3 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-28 sobota	2 śniadanie dzieci	arbuz 200 g				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 72 Białko ogółem [g] 1,2 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Tłuszcz [g] 0,2 Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,6 suma cukrów prostych [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]
	2 śniadanie cukrzyca patologia ciąży + położnictwo	ser żółty twardy 50 g masło extra 5 g Chleb razowy KG 40 g				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 286,9 Białko ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 18,1 Tłuszcz [g] 16,4 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 2,6 suma cukrów prostych [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7
	Podwieczorek dzieci			Jogurt truskawkowy-na bazie jogurtu naturalnego 120 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 66,6 Białko ogółem [g] 4,4 Węglowodany ogółem [g] 7,7 Tłuszcz [g] 2,1 Sól [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,4 suma cukrów prostych [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2
	Podwieczorek Położnictwo i Patologia			jogurt naturalny op. 150g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 3 Sól [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
Podstawowa	Platki kukurydziane na mleku 300 g Kawa mleczna 250 g Szynkówka wp. 70 g masło extra 15 g Chleb razowy KG 40 g Chleb mieszany KG 60 g ogórek spod osłon krótki 100 g Sałata masłowa kg 10 g		Kompot 250 g Zacierkowa 300 ml Ziemniaki 320 g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 140 Surówka z marchwii 200 g		Herbata 250 g Południca wp. bez osłony 70 g masło extra 15 g pomidor spod osłon 100 g Chleb mieszany KG 30 g Chleb razowy KG 80 g jogurt naturalny op. 150g 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 346,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 78 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1
Łatwostrawna	Platki kukurydziane na mleku 300 g Kawa mleczna 250 g Szynkówka wp. 70 g masło extra 15 g Bułka pszenna KG 80 g pomidor spod osłon 100 g Sałata masłowa kg 10 g		Kompot 250 g Zacierkowa 300 ml Ziemniaki 320 g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 140 Marchew gotowana 200 g		Herbata 250 g Południca wp. bez osłony 70 g masło extra 15 g pomidor spod osłon 100 g Bułka pszenna KG 80 g jogurt naturalny op. 150g 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 304,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,7 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9
Z ograniczeniem łatwostrawiających węglowodanów	Kawa mleczna b/c 250 g Szynkówka wp. 70 g masło extra 15 g Chleb razowy KG 120 g ogórek spod osłon krótki 100 g Sałata masłowa kg 10 g	Chleb razowy KG 30 g masło extra 5 g ser żółty twardy 50 g	Kompot 250 g Zacierkowa 300 ml Ziemniaki 320 g Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 140 Surówka z marchwii 200 jabłka champion 150 g		Herbata 250 g Południca wp. bez osłony 70 g masło extra 15 g pomidor spod osłon 100 g Chleb razowy KG 120 g jogurt naturalny op. 150g 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 466,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,6 <b>Sól [g]</b> 10,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7
2 śniadanie cukrzyca patologia ciąży + poloznicтво	jaja 1 szt  Chleb razowy KG 40 g masło extra 5 g Sałata masłowa kg 5 g				<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 214,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 10,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 10,5 <b>Sól [g]</b> 0,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 2,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,5	

2023-10-29 niedziela



Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-29 niedziela	2 śniadanie dzieci		gruszki 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 87 Białko ogółem [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 21,6 Tłuszcz [g] 0,3 Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1
	Podwieczorek dzieci			wafle ryżowe, bez dodatków smakowych 2szt dżem owocowy niskosłodzony 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 97,6 Białko ogółem [g] 1,8 Węglowodany ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 0,6 Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,6 suma cukrów prostych [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1
	Podwieczorek Poloznictwo i Patologia			ser żółty twardy 30 g masło extra 5 g Chleb razowy KG 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 223,9 Białko ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 18,1 Tłuszcz [g] 11,7 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 2,6 suma cukrów prostych [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9
2023-10-30 poniedziałek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 g Chleb razowy KG 40 g Chleb mieszany KG 60 g masło extra 15 g ser żółty twardy 30 g Polędwica wp. bez osłony 40 g Kawa mleczna 250 g Salatka z pekińska, pomidorem i kukurydzą 100 g	Żurek 300 g Schab pieczony z rozmarynem 90 Ziemniaki 320 g Śurówka z buraków i jabłka b/c 200 g Kompot 250 g	Chleb mieszany KG 30 g Chleb razowy KG 80 g masło extra 15 g Szynka wp. gotowana 70 g Herbata 250 g pomidor spod osłon 100 g serek wiejski light 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,5 Białko ogółem [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Tłuszcz [g] 79,9 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2023-10-30 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 g Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Poledwica wp. bez osłony 40 g twaróg półtłusty 50 g Kawa mleczna 250 g Salatka z pekińską, pomidorem i kukurydzą 100 g		Jarzynowa b/ml b/gl 300 ml Schab pieczony z rozmarynem 90 Ziemniaki 320 g Kalafior gotowany 200 g Kompot 250 g		Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Szynka wp. gotowana 70 g Herbata 250 g pomidor spod osłon 100 g serek wiejski light 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 249,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,4 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g Poledwica wp. bez osłony 40 g Kawa mleczna b/c 250 g Salatka z pekińską, pomidorem i kukurydzą 100 g ser żółty twardy 30 g	Chleb razowy KG 40 g masło extra 5 g filet z piersi indyka-wędzony 50 g	Żurek 300 g Schab pieczony z rozmarynem 90 Ziemniaki 320 g Surówka z buraków i jabłka b/c 200 g Kompot b/c 250 g jabłka champion 150 g		Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g Szynka wp. gotowana 70 g pomidor spod osłon 100 g Herbata b/c 250 g serek wiejski light 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 406,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302 <b>Tłuszcz [g]</b> 81 <b>Sól [g]</b> 10,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34
	2 śniadanie cukrzyca patologia ciąży + poloznicтво	ser żółty twardy 50 g  masło extra 5 g Chleb razowy KG 40 g					<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 286,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 15,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,4 <b>Sól [g]</b> 1,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 2,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,7
	2 śniadanie dzieci		arbuz 200 g				<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 72 <b>Białko ogółem [g]</b> 1,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 16,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 0,2 <b>Sól [g]</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 15,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b>

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2023-10-30 poniedziałek	Podwieczorek dzieci			Ciasteczka kokosowo-owsiane 120 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 224 Białko ogółem [g] 7,3 Węglowodany ogółem [g] 30,4 Tłuszcz [g] 8,6 Sól [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 suma cukrów prostych [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1	
	Podwieczorek Poloznictwo i Patologia			twaróg półtłusty 80 g Chleb razowy KG 40 g dżem owocowy niskosłodzony 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 222,6 Białko ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 27,2 Tłuszcz [g] 4,3 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2	
2023-10-31 wtorek	Podstawowa	Makaron zacierka na mleku 300 g Chleb mieszany KG 60 g Chleb razowy KG 40 g masło extra 15 g Kawa mleczna 250 g Pasta z makreli i szczypiorku 100 g ogórki konserwowe 0,2 szt		Kompot 250 g Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 250 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g		pomidor spod osłon 100 g Chleb mieszany KG 20 g Chleb razowy KG 80 g masło extra 15 g Herbata 250 g twaróg z natką pietruszki 100 g Maślanka naturalna 1,5% 330 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,1 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Tłuszcz [g] 91,2 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 300 g Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Kawa mleczna 250 g Pasta z mintaja i natki pietruszki 100 g pomidor spod osłon 100 g		Kompot 250 g Ryzanka 300 ml Kluski leniwe 250 g Dyńka pieczona 200 g		Bułka pszenna KG 80 g masło extra 15 g Herbata 250 g twaróg z natką pietruszki 100 g pomidor spod osłon 100 g Maślanka naturalna 1,5% 330 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Tłuszcz [g] 75,5 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
Z ograniczeniem ilości węgłowodanów	Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g Herbata b/c 250 g Pasta z makreli i szczypiorku 100 g ogórki konserwowe 0,2 szt	Chleb razowy KG 40 g masło extra 5 g Szynka wp. gotowana 50 g	Kompot b/c 250 g Pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 250 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g jabłka champion 150 g		Chleb razowy KG 120 g masło extra 15 g Herbata b/c 250 g twaróg z natką pietruszki 100 g pomidor spod osłon 100 g Maślanka naturalna 1,5% 330 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 582,6 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Tłuszcz [g] 91,3 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4
2 śniadanie cukrzyca patologia dąży + położniczo	jogurt naturalny op. 150g				Wartość energetyczna[kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 3 Sól [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8	
2 śniadanie dzieci		gruszki 150 g			Wartość energetyczna[kcal] 87 Białko ogółem [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 21,6 Tłuszcz [g] 0,3 Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1	
Podwieczorek dzieci				Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] Białko ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] Tłuszcz [g] Sól [g] Błonnik pokarmowy [g] suma cukrów prostych [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	

2023-10-31 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-31 wtorek	Podwieczorek Położnictwo i Patologia				ser żółty twardy 50 g masło extra 5 g Chleb razowy KG 40 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 286,9</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>15,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>18,1</b> <b>Tłuszcz [g] 16,4</b> <b>Sól [g] 1,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 2,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 0,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>9,7</b>