

<b>Data</b>	<b>Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego w Hławie</b>
<b>20-12-2021</b>	<b>Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	

<i>Diety</i>	<i>ŚNIADANIE</i>	<i>II ŚNIADANIE</i>	<i>OBIAD</i>	<i>PODWIECZOREK</i>	<i>KOLACJA</i>	<i>Suma</i>
<b>I TRYMESTR</b>	zupa mleczna z kaszą jaglaną 150ml [1,6], pieczywo białe 120g[1] , masło20g[6] , wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt , sałata rzymska 1 liść , pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6] , cukier 10g	- Kefir 250 g *(6) - siemię lniane 50 g	Zupa brokułowa 300 G [1/2/8] + schab z pieca w sosie pieczarkowym 100g /100g [1/2/6] + kasza 100g+ gotowana marchew i tarta marchew 170g [1] + kompot owocowy 250ml + cukier 10g	- sałatka z makaronem razowym i brokulem 200 g *(1) - mandarynka 125 g	- pieczywo mieszane 120g[1] , masło15g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], miód 25g + sałata ozdobna 1 szt, jabłko 1 szt, herbata 250ml ,cukier 10g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	porcja 515/ 100G Energia [kcal]645/ 125 kcal Białko [g] 30/ 5 g Tłuszcz [g] 18/ 3,4 g Węglowodany [g] 94/ 18,2 g	porcja 300g/ 100G Energia [kcal]226 / 75 Białko ogółem [g] 7/ 2,3 g Tłuszcz [g] 4 / 1,3 g Węglowodany ogółem [g] 41/ 13,6 g	porcja 770g/ 100G Energia [kcal] 719 / 107 Białko ogółem [g] 41/ 5,3 g Tłuszcz [g] 15 / 1,9g Węglowodany ogółem [g] 98/ 12,7 g	porcja 325g/ 100G Energia213/ 152 g białko ogółem [g] 6/ 1,8 g Tłuszcz [g] 1 / 0,3 g węglowodany ogółem [g] 46/ 14,1 g	porcja 325g/ 100G Energia [kcal] 437 / 74 Białko ogółem [g] 24/ 7,3 Tłuszcz [g] 14 / 4,3 Węglowodany ogółem [g] 56/ 17,2	Porcja 2235 g Energia [kcal] 2240 /99 Białko ogółem [g] 89/3,9 Tłuszcz [g] 57/2,5 Węglowodany ogółem [g] 357/15,9
<b>II TRYMESTR</b>	-- zupa mleczna z kaszą jaglaną 150ml [1,6], pieczywo białe 120g[1] , masło20g[6] , wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt , sałata rzymska 1 liść , pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6] , cukier 10g	- Kefir 250 g *(6) - siemię lniane 50 g	Zupa brokułowa 300 G [1/2/8] + schab z pieca w sosie pieczarkowym 100g /100g [1/2/6] + kasza 100g+ gotowana marchew i tarta marchew 170g [1] + kompot owocowy 250ml + cukier 10g	- sałatka z makaronem razowym i brokulem 200 g *(1) - mandarynka 125 g	- pieczywo mieszane 120g[1] , masło15g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], miód 25g + sałata ozdobna 1 szt, jabłko 1 szt, herbata 250ml ,cukier 10g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 540 g / 100 g Energia [kcal] 682/ 126 białko ogółem [g] 30/ 5,5 Tłuszcz [g] 22/ 4 węglowodany ogółem [g] 94/ 17	Porcja 300g/ 100G Energia [kcal] 268 / 111 Białko ogółem [g] 8/ 2,6 Tłuszcz [g] 5 / 1,6 Węglowodany ogółem [g] 48/ 16	Porcja 790 g/ 100G Energia 819 / 100 Białko ogółem [g] 36/ 4,3 Tłuszcz [g] 20/ 2,4 Węglowodany ogółem [g]130/ 15,8	Porcja 320 g/ 100 g Energia [kcal] 320/ 100 białko ogółem [g] 9/ 2,8 Tłuszcz [g] 1 / 0,3 węglowodany ogółem [g] 70/ 21	Porcja 240 g / 100 g Energia [kcal] 474 / 113 Białko ogółem [g] 24/ 10 Tłuszcz [g] 18 / 7,5 Węglowodany ogółem [g] 56/ 23	Porcja 2220 g/ 100 g Energia [kcal] 2563 / 86,6 Białko ogółem [g] 108/ 4,8 Tłuszcz [g] 67 /3 Węglowodany ogółem [g] 398/17,9
<b>III TRYMESTR</b>	zupa mleczna z kaszą jaglaną 150ml [1,6], pieczywo białe 120g[1] , masło20g[6] , wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt , sałata rzymska 1 liść , pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6] , cukier 10g	- Kefir 250 g *(6) - siemię lniane 50 g	Zupa brokułowa 300 G [1/2/8] + schab z pieca w sosie pieczarkowym 100g /100g [1/2/6] + kasza 100g+ gotowana marchew i tarta marchew 170g [1] + kompot owocowy 250ml + cukier 10g	- sałatka z makaronem razowym i brokulem 200 g *(1) - mandarynka 125 g	- pieczywo mieszane 120g[1] , masło15g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], miód 25g + sałata ozdobna 1 szt, jabłko 1 szt, herbata 250ml ,cukier 10g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 590 g / 100 g Energia [kcal] 721/ 81 białko ogółem [g] 30/ 5 Tłuszcz [g] 22/ 3,7 węglowodany ogółem [g] 103/ 17	Porcja 350g/ 100G Energia [kcal] 290 / 120 Białko ogółem [g] 10/ 2,8 Tłuszcz [g] 7 / 2 Węglowodany ogółem [g] 50/ 14	Porcja 820 / 100 g Energia [kcal] 819 / 100 Białko ogółem [g] 36/ 4,3 Tłuszcz [g] 20 / 2,4 Węglowodany ogółem [g]130/ 15,8	Porcja 320 g/ 100 g Energia [kcal] 320/ 100 białko ogółem [g] 9/ 2,8 Tłuszcz [g] 1 / 0,3 węglowodany ogółem [g] 70/ 21	Porcja 250 g/ 100 g Energia [kcal] 511 /204 Białko ogółem [g] 29/ 12 Tłuszcz [g] 19 / 7,6 Węglowodany ogółem [g] 57/ 22,8	Porcja 2330 g/ 100 g Energia [kcal] 2638 / 113 Białko ogółem [g] 114/ 4,8 Tłuszcz [g] 68 /2,9 Węglowodany ogółem [g] 408/ 17,5
<b>DIETA KARMiąCEJ MATKI</b>	- zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6], pieczywo białe 120g[1] , masło20g[6] , wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt , sałata rzymska 1 liść , pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6] , cukier 10g	- Kefir 250 g *(6) - siemię lniane 50 g	Zupa brokułowa 300 G [1/2/8] + schab z pieca w sosie pieczarkowym 100g /100g [1/2/6] + kasza 100g+ gotowana marchew i tarta marchew 170g [1] + kompot owocowy 250ml + cukier 10g	- sałatka z makaronem razowym i brokulem 200 g *(1) - mandarynka 125 g	pieczywo mieszane 120g[1] , masło15g[6], wędlina 80g [1/5/7-10], miód 25g + sałata ozdobna 1 szt, jabłko 1 szt, herbata 250ml ,cukier 10g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 590 g / 100 g Energia [kcal] 721/ 81 białko ogółem [g] 30/ 5 Tłuszcz [g] 22/ 3,7 węglowodany ogółem [g] 103/ 17	Porcja 350g/ 100G Energia [kcal] 290 / 120 Białko ogółem [g] 10/ 2,8 Tłuszcz [g] 7 / 2 Węglowodany ogółem [g] 50/ 14	Porcja 820 / 100 g Energia [kcal] 819 / 100 Białko ogółem [g] 36/ 4,3 Tłuszcz [g] 20 / 2,4 Węglowodany ogółem [g]130/ 15,8	Porcja 320 g/ 100 g Energia [kcal] 320/ 100 białko ogółem [g] 9/ 2,8 Tłuszcz [g] 1 / 0,3 węglowodany ogółem [g] 70/ 21	Porcja 250 g/ 100 g Energia [kcal] 511 /204 Białko ogółem [g] 29/ 12 Tłuszcz [g] 19 / 7,6 Węglowodany ogółem [g] 57/ 22,8	Porcja 2330 g/ 100 g Energia [kcal] 2638 / 113 Białko ogółem [g] 114/ 4,8 Tłuszcz [g] 68 /2,9 Węglowodany ogółem [g] 408/ 17,5

<b>Data</b>	<b>Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego w Ilawie</b>
<b>21-12-2021</b>	<b>Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”</b>
<b>WTOREK</b>	

<b>Diety</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Suma</b>
<b>I TRYMESTR</b>	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200ml [1,6], pieczywo jasne pszenne i razowe 120g[1] , masło 15g[6] , wędlina szynka konserwowa drobiowa 40g [6], dżem truskawkowy 40g , sałata 10g, pomarańcza 1/4g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6], cukier 10g	- Jabłko 150 g - jogurt naturalny 100 g *( 6)	<b>Zupa krupnik 300g [1/2/8], Makaron + sos boloński 280g [1,2,6], surówka z kiszzonej kapusty 130g [6] kompot owocowy</b>	- Mus malinowy 50 g - Kasza manna na gęsto 200 ml *(1/6)	- sałatka z soczewicą i fetą 150 g *(6/9) - Masło 10 g *(6) - Chleb razowy psz-żyty 90 g - Roszponka 4 g - Herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 560/ 100 g Energia [kcal] 608/ 108 białko ogółem [g] 27/ 4,8 Tłuszcz [g] 19/ 3,3 węglowodany ogółem [g] 84/ 15	Porcja 250 g / 100 g Energia [kcal] 126/ 50 białko ogółem [g] 5/ 2 Tłuszcz [g] 2 / 08 węglowodany ogółem [g] 23/ 9,2	Porcja 770/ 100 g Energia [kcal] 669 / 86 Białko ogółem [g] 30/ 3,8 Tłuszcz [g] 270/ 35 Węglowodany ogółem [g] 83/10	Porcja 250 g/ 100 g Energia [kcal] 233 / 93 Białko ogółem [g] 10/ 4 Tłuszcz [g] 4 / 1,6 Węglowodany ogółem [g] 41/ 16	Porcja 254 g / 100 g Energia [kcal] 593 / 233 Białko ogółem [g] 17/ 6,6 Tłuszcz [g] 21/ 8,2 Węglowodany ogółem [g] 87/ 34	Porcja 2084/ 100 g Energia [kcal] 2228 / 106 Białko ogółem [g] 89/ 4,2 Tłuszcz [g] 73 / 3,5 Węglowodany ogółem [g] 318/ 15
<b>II TRYMESTR</b>	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 220ml [1,6], pieczywo jasne pszenne i razowe 120g[1] , masło 15g[6] , wędlina szynka konserwowa drobiowa 40g [6], dżem truskawkowy 40g , sałata 10g, pomarańcza 1/4g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6], cukier 10g	- jabłko 150 g - jogurt naturalny 100 g *( 6)	Zupa krupnik 300g [1/2/8], Makaron + sos boloński 280g [1,2,6], surówka z kiszzonej kapusty 130g [6] kompot owocowy	- Mus malinowy 50 g - Kasza manna na gęsto 200 ml *(1/6)	- sałatka z soczewicą i fetą 150 g *(6/9) - ser żółty 40 g *(6) - Masło 20 g *(6) - Chleb razowy psz-żyty 90 g - Roszponka 4 g - Herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 585/ 100 g Energia [kcal] 709/ 121 białko ogółem [g] 29/ 4,9 Tłuszcz [g] 29 / 4,9 węglowodany ogółem [g] 85/ 14,5	Porcja 250 g / 100 g Energia [kcal] 126/ 50 białko ogółem [g] 5/ 2 Tłuszcz [g] 2 / 08 węglowodany ogółem [g] 23/ 9,2	Porcja 770/ 100 g Energia [kcal] 669 / 86 Białko ogółem [g] 30/ 3,8 Tłuszcz [g] 270/ 35 Węglowodany ogółem [g] 83/10	Porcja 250 g/ 100 g Energia [kcal] 233 / 93 Białko ogółem [g] 10/ 4 Tłuszcz [g] 4 / 1,6 Węglowodany ogółem [g] 41/ 16	Porcja 304 g / 100 g Energia [kcal] 760 /250 Białko ogółem [g] 29/ 9,5 Tłuszcz [g] 34 / 11 Węglowodany ogółem [g] 88/28,9	Porcja 2209/ 100 g Energia [kcal] 2615 / 118 Białko ogółem [g] 111 / 5 Tłuszcz [g] 101 /4,5 Węglowodany ogółem [g] 330/14,9
<b>III TRYMESTR</b>	- zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 280ml [1,6], pieczywo jasne pszenne i razowe 120g[1] , masło 15g[6] , wędlina szynka konserwowa drobiowa 40g [6], dżem truskawkowy 40g , sałata 10g, pomarańcza 1/4g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6], cukier 10g	- jabłko 150 g - jogurt naturalny 100 g *( 6)	Zupa krupnik 300g [1/2/8], Makaron + sos boloński 280g [1,2,6], surówka z kiszzonej kapusty 130g [6] kompot owocowy	- Mus malinowy 50 g - Kasza manna na gęsto 200 ml *(1/6)	pieczywo pszenne jasne 120g[1], masło 15g[6], wędlina krakowska parzona 50g [1/2/5/7-10] , jogurt naturalny 100g [6] sałata 10g, pomidor 50g, herbata 250ml ,cukier 10g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 585/ 100 g Energia [kcal] 709/ 121 białko ogółem [g] 29/ 4,9 Tłuszcz [g] 29 / 4,9 węglowodany ogółem [g] 85/ 14,5	Porcja 250 g / 100 g Energia [kcal] 126/ 50 białko ogółem [g] 5/ 2 Tłuszcz [g] 2 / 08 węglowodany ogółem [g] 23/ 9,2	Porcja 820/ 100 g Energia [kcal] 735/ 89 białko ogółem [g] 36/ 4,3 Tłuszcz [g] 30 / 3,6 węglowodany ogółem [g] 86/ 10	Porcja 300 g/ 100 g Energia [kcal] 285 /95 Białko ogółem [g] 12/ 4 Tłuszcz [g] 6/ 2 Węglowodany ogółem [g] 49/ 16	Porcja 324 g / 100 g Energia [kcal] 825 / 254 Białko ogółem [g] 34/ 10 Tłuszcz [g] 39 /12 Węglowodany ogółem [g] 88/27	Porcja 2279/ 100g Energia kcal] 2744 / 120 Białko ogółem [g] 118/5,1 Tłuszcz [g] 112 / 4,9 Węglowodany ogółem [g] 331/14,5
<b>DIETA KARMiąCEJ MATKI</b>	- zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml [1,6], pieczywo jasne pszenne i razowe 120g[1] , masło 15g[6] , wędlina szynka konserwowa drobiowa 40g [6], dżem truskawkowy 40g , sałata 10g, pomarańcza 1/4g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6], cukier 10g	- jabłko 150 g - jogurt naturalny 100 g *( 6)	Zupa krupnik 300g [1/2/8], Makaron + sos boloński 280g [1,2,6], surówka z kiszzonej kapusty 130g [6] kompot owocowy	- Mus malinowy 50 g - Kasza manna na gęsto 200 ml *(1/6)	- pieczywo pszenne jasne 120g[1], masło 20g[6], wędlina krakowska parzona 50g [1/2/5/7-10] , jogurt naturalny 100g [6] sałata 10g, pomidor 50g, herbata 250ml ,cukier 10g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 585/ 100 g Energia [kcal] 709/ 121 białko ogółem [g] 29/ 4,9 Tłuszcz [g] 29 / 4,9 węglowodany ogółem [g] 85/ 14,5	Porcja 250 g / 100 g Energia [kcal] 126/ 50 białko ogółem [g] 5/ 2 Tłuszcz [g] 2 / 08 węglowodany ogółem [g] 23/ 9,2	Porcja 820/ 100 g Energia [kcal] 735/ 89 białko ogółem [g] 36/ 4,3 Tłuszcz [g] 30 / 3,6 węglowodany ogółem [g] 86/ 1	Porcja 300 g/ 100 g Energia [kcal] 285 /95 Białko ogółem [g] 12/ 4 Tłuszcz [g] 6/ 2 Węglowodany ogółem [g] 49/ 16	Porcja 324 g / 100 g Energia [kcal] 825 / 254 Białko ogółem [g] 34/ 10 Tłuszcz [g] 39 /12 Węglowodany ogółem [g] 88/27	Porcja 2279/ 100g Energia kcal] 2744 / 120 Białko ogółem [g] 118/5,1 Tłuszcz [g] 112 / 4,9 Węglowodany ogółem [g] 331/14,5

<i>Data</i>	<b>Powiatowa Szpital im. Władysława Biegańskiego w Iławie</b>
<b>22-12-2021</b> <b>ŚRODA</b>	<b>Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”</b>

<i>Diety</i>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Suma</b>
<b>I TRYMESTR</b>	- zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml [1,6], pieczywo pszenne mieszane 120g[1] , masło 20g[6] , wędlna szynkowa drobiowa 40g [6], twaróg 40g , sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6] , cukier 10g	- koktajl truskawkowy 250 g *(1/6)	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/6/8]+ Naleśnik z serem i słodką śmietanką 3szt. ok 370g [1/2/6]+jabłko / banan 100g [6]+ kompot owocowy 250 ml + cukier 10g	- kasza jaglana z owocami i miodem 120g - banan	- serek wiejski ze szczypiorkiem *(6) 200 g - masło 10 g *(6) - jabłko 120 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - Herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 565/ 100 g Energia [kcal] 578/ 102 białko ogółem [g] 26/ 4,6 Tłuszcz [g] 16/ 2,8 węglowodany ogółem [g] 85/15	Porcja 250/ 100 g Energia [kcal] 244/ 41 białko ogółem [g] 9/1,5 Tłuszcz [g] 5/ 0,85 węglowodany ogółem [g] 42/7,1	Porcja 820/ 100 g Energia [kcal] 648 / 110 Białko ogółem [g] 31/ 5,2 Tłuszcz [g] 20 /3,4 Węglowodany ogółem [g] 89/ 15,2	Porcja 120/ 100 g Energia [kcal] 244 /41 Białko ogółem [g] 5/0,85 Tłuszcz [g] 2/0,34 Węglowodany ogółem [g] 54/9,2	Porcja 420/ 100 g Energia [kcal] 510 / 121 Białko ogółem [g] 25/ 5,9 Tłuszcz [g] 16 /3,8 Węglowodany ogółem [g] 69/16,4	Porcja 2175/ 100 g Energia [kcal] 2225 /102 Białko ogółem [g] 96/ 4,4 Tłuszcz [g] 60 /2,7 Węglowodany ogółem [g] 338/ 15,5
<b>II TRYMESTR</b>	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml [1,6], pieczywo pszenne mieszane 120g[1] , masło 20g[6] , wędlna szynkowa drobiowa 40g [6], twaróg 40g , sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6] , cukier 10g	- koktajl truskawkowy 250 g *(1/6)	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/6/8]+ Naleśnik z serem i słodką śmietanką 3szt. ok 370g [1/2/6]+jabłko / banan 100g [6]+ kompot owocowy 250 ml + cukier 10g	- kasza jaglana z owocami i miodem 120g - banan	- serek wiejski ze szczypiorkiem *(6) 200 g - wędlna 40g *(1/5) - masło 20 g *(6) - jabłko 150 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - Herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 595/ 100 g Energia [kcal] 686/ 115 białko ogółem [g] 28/ 4,7 Tłuszcz [g] 26/ 4,3 węglowodany ogółem [g] 87/ 14,6	Porcja 250/ 100 g Energia [kcal] 244/ 41 białko ogółem [g] 9/1,5 Tłuszcz [g] 5/ 0,85 węglowodany ogółem [g] 42/7,1	Porcja 820/ 100 g Energia [kcal] 648 / 110 Białko ogółem [g] 31/ 5,2 Tłuszcz [g] 20 /3,4 Węglowodany ogółem [g] 89/ 15,2	Porcja 120/ 100 g Energia [kcal] 244 /41 Białko ogółem [g] 5/0,85 Tłuszcz [g] 2/0,34 Węglowodany ogółem [g] 54/9,2	Porcja 500/ 100 g Energia [kcal] 660 / 132 Białko ogółem [g] 36/ Tłuszcz [g] 24 /4,8 Węglowodany ogółem [g] 77/15,4	Porcja 2285/ 100 g Energia [kcal] 2625 /114 Białko ogółem [g] 112/ 4,9 Tłuszcz [g] 82 /3,5 Węglowodany ogółem [g] 372/16,2
<b>III TRYMESTR</b>	- zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml [1,6], pieczywo pszenne mieszane 120g[1] , masło 20g[6] , wędlna szynkowa drobiowa 40g [6], twaróg 40g , sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6] , cukier 10g	- koktajl truskawkowy 250 g *(1/6)	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/6/8]+ Naleśnik z serem i słodką śmietanką 3szt. ok 370g [1/2/6]+jabłko / banan 100g [6]+ kompot owocowy 250 ml + cukier 10g	- kasza jaglana z owocami i miodem 120g - banan	- serek wiejski ze szczypiorkiem *(6) 200 g - wędlna 40g *(1/5) - masło 20 g *(6) - jabłko 150 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - Herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 625/ 100 g Energia [kcal] 756/ 120 białko ogółem [g] 30/ 4,8 Tłuszcz [g] 32/ 5 węglowodany ogółem [g] 89/ 14	Porcja 250/ 100 g Energia [kcal] 244/ 41 białko ogółem [g] 9/1,5 Tłuszcz [g] 5/ 0,85 węglowodany ogółem [g] 42/7,1	Porcja 900/ 100 g Energia [kcal] 700 / 110 Białko ogółem [g] 31/ 5,2 Tłuszcz [g] 20 /3,4 Węglowodany ogółem [g] 89/ 15,2	Porcja 120/ 100 g Energia [kcal] 244 /41 Białko ogółem [g] 5/0,85 Tłuszcz [g] 2/0,34 Węglowodany ogółem [g] 54/9,2	Porcja 500/ 100 g Energia [kcal] 660 / Białko ogółem [g] 36/ Tłuszcz [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 77	Porcja 2395/ 100g Energia [kcal] 2713 / 117 Białko ogółem [g] 117/ 5 Tłuszcz [g] 88 /3,8 Węglowodany ogółem [g] 375/16
<b>DIETA KARMiąCEJ MATKI</b>	- zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml [1,6], pieczywo pszenne mieszane 120g[1] , masło 20g[6] , wędlna szynkowa drobiowa 40g [6], twaróg 40g , sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1,6] , cukier 10g	- koktajl truskawkowy 250 g *(1/6)	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/6/8]+ Naleśnik z serem i słodką śmietanką 3szt. ok 370g [1/2/6]+jabłko / banan 100g [6]+ kompot owocowy 250 ml + cukier 10g	- kasza jaglana z owocami i miodem 120g - banan	- serek wiejski ze szczypiorkiem *(6) 200 g - wędlna 40g *(1/5) - masło 20 g *(6) - jabłko 150 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 625/ 100 g Energia [kcal] 756/ 120 białko ogółem [g] 30/ 4,8 Tłuszcz [g] 32/ 5 węglowodany ogółem [g] 89/ 14	Porcja 250/ 100 g Energia [kcal] 244/ 41 białko ogółem [g] 9/1,5 Tłuszcz [g] 5/ 0,85 węglowodany ogółem [g] 42/7,1	Porcja 900/ 100 g Energia [kcal] 648 / 110 Białko ogółem [g] 31/ 5,2 Tłuszcz [g] 20 /3,4 Węglowodany ogółem [g] 89/ 15,2	Porcja 120/ 100 g Energia [kcal] 244 /41 Białko ogółem [g] 5/0,85 Tłuszcz [g] 2/0,34 Węglowodany ogółem [g] 54/9,2	Porcja 500/ 100 g Energia [kcal] 660 / Białko ogółem [g] 36/ Tłuszcz [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 77	Porcja 2595/ 100g Energia [kcal] 2713 / 117 Białko ogółem [g] 117/ 5 Tłuszcz [g] 88 /3,8 Węglowodany ogółem [g] 375/16

<i>Data</i>	<i>Powiatowa Szpital im. Władysława Biegańskiego w Ilawie</i>
<i>23-12-2021 CZWARTEK</i>	<i>Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”</i>

<i>Diety</i>	<i>ŚNIADANIE</i>	<i>II ŚNIADANIE</i>	<i>OBIAD</i>	<i>PODWIECZOREK</i>	<i>KOLACJA</i>	<i>Suma</i>
<b>I TRYME STR</b>	- RYŻ na mleku 350 ml *(1/6) - SAŁATA 1 LISTEKg *(6) - masło 10 g *(6) - papryka czerwona 100 g - bułka razowa 90 g - Herbata b/c 250 ml	g - sałatka z kaszą gryczaną i gotowanymi warzywami i kurczakiem 200 g	Buraczkowa z ziemniakami 300g[1/2/8] + schab w sosie pomidorowym 120g +ziemniaki+ [1,6,8]+sałata z jogurtem 70g+ kompot domowy bez cukru	- jogurt 200 ml *(6) - wafle ryżowe 35 g	- wędlina 100 g *(3) - masło 10 g *(6) - pomidor 50 g SAŁATKAMAKARONOWA 100 G - Chleb razowy psz-żyty 90 g - Herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 590/ 100 g Energia [kcal] 682/ 115 białko ogółem [g] 29/ 4,9 Tłuszcz [g] 25/ 4,2 węglowodany ogółem [g] 89/15	Porcja 200 g / 100 g Energia [kcal] 142/ 71 białko ogółem [g] 5 / 2,5 Tłuszcz [g] 1/ 0,5 węglowodany ogółem [g] 29/14,5	Porcja 670/ 100 g Energia [kcal] 729 / 108 Białko ogółem [g] 45/ 6,7 Tłuszcz [g] 19/ 2,8 Węglowodany ogółem [g] 99/ 14,7	Porcja 235/ 100 g Energia [kcal] 234 / 99,5 Białko ogółem [g] 10/ 4 Tłuszcz [g] 5/ 2,1 Węglowodany ogółem [g] 38/16	Porcja 250/ 100g Energia [kcal] 415 / 166 Białko ogółem [g] 8/ 3,2 Tłuszcz [g] 5/ 2 Węglowodany ogółem [g] 62/ 25	Porcja 2045/ 100g Energia [kcal] 2274 /111 Białko ogółem [g] 100/ 4,8 Tłuszcz [g] 66 / 3,2 Węglowodany ogółem [g] 331/ 16
<b>II TRYMES TR</b>	- RYŻ na mleku 350 ml *(1/6) - ser żółty 40 g *(6) - masło 10 g *(6) - SAŁATA 1 LISTEKg *(6) - bułka razowa 90 g - Herbata b/c 250 ml	- sałatka z kaszą gryczaną i gotowanymi warzywami i kurczakiem 200 g	Buraczkowa z ziemniakami 300g[1/2/8] + schab w sosie pomidorowym 120g +ziemniaki+ [1,6,8]+sałata z jogurtem 70g+ kompot domowy bez cukru	- jogurt 200 ml *(6) - wafle ryżowe 70 g	- wędlina 100 g *(3/8) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g SAŁATKAMAKARONOWA 100 G - Chleb razowy psz-żyty 90 g - kakao z mlekiem b/c 200 ml - Jabłko 150 g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 590/ 100 g Energia [kcal] 682/ 115 białko ogółem [g] 29/ 4,9 Tłuszcz [g] 25/ 4,2 węglowodany ogółem [g] 89/15	Porcja 200 g / 100 g Energia [kcal] 142/ 71 białko ogółem [g] 5 / 2,5 Tłuszcz [g] 1/ 0,5 węglowodany ogółem [g] 29/14,5	Porcja 670/ 100 g Energia [kcal] 798 / 119 Białko ogółem [g] 48/ 7 Tłuszcz [g] 23 / 3 Węglowodany ogółem [g] 106/15,8	Porcja 270 g/ 100 g Energia[kcal] 148 / 60 Białko ogółem [g] 8/ 3 Tłuszcz [g] 4/ 1,5 Węglowodany ogółem [g] 20/7,6	Porcja 410/ 100g Energia [kcal] 500 / 121 Białko ogółem [g] 18/ 4 Tłuszcz [g] 43 / 10 Węglowodany ogółem [g] 72/17	Porcja 2140/ 100 g Energia [kcal] 2626 / 122 Białko ogółem [g] 108/5 Tłuszcz [g] 100/4,6 Węglowodany ogółem [g] 335/15
<b>III TRYMES TR</b>	- RYŻ na mleku 350 ml *(1/6) - ser żółty 40 g *(6) - masło 10 g *(6) - miód wielokwiatowy 25 g - SAŁATA 1 LISTEK *(6) - POMIDOR 50 G - bułka razowa 90 g - Herbata b/c 250 ml	- sałatka z kaszą gryczaną i gotowanymi warzywami kurczakiem 300 g	Buraczkowa z ziemniakami 300g[1/2/8] + schab w sosie pomidorowym 120g +ziemniaki+ [1,6,8]+sałata z jogurtem 70g+ kompot domowy bez cukru	- jogurt 200 ml *(6) - wafle ryżowe 70 g	- wędlina 100 g *(3/8) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g SAŁATKAMAKARONOWA 100 G - Chleb razowy psz-żyty 90 g - kakao z mlekiem b/c 200 ml - Jabłko 150 g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 615/ 100 g Energia [kcal] 879/124 białko ogółem [g] 29/4,7 Tłuszcz [g] 29/ 4,7 węglowodany ogółem [g] 128/ 20	Porcja 300g/ 100 g Energia [kcal] 213/ 71 białko ogółem [g] 8/ 2,6 Tłuszcz [g] 2/ 0,6 węglowodany ogółem [g] 43/14	Porcja 740/ 100 g Energia [kcal] 798 / 119 Białko ogółem [g] 48/ 7 Tłuszcz [g] 23 / 3 Węglowodany ogółem [g] 106/15,8	Porcja 270 g/ 100 g Energia[kcal] 148 / 60 Białko ogółem [g] 8/ 3 Tłuszcz [g] 4/ 1,5 Węglowodany ogółem [g] 20/7,6	Porcja 410/ 100g Energia [kcal] 500 / 121 Białko ogółem [g] 18/ 4 Tłuszcz [g] 43 / 10 Węglowodany ogółem [g] 72/17	Porcja 2235/ 100g Energia [kcal] 2706 / 124 Białko ogółem [g] 108/4,9 Tłuszcz [g] 100/ 4,6 Węglowodany ogółem [g] 355/16
<b>DIETA KARMIĄ CEJ MATKI</b>	- RYŻ na mleku 350 ml *(1/6) - ser żółty 40 g *(6) - masło 10 g *(6) - miód wielokwiatowy 25 g - SAŁATA 1 LISTEK *(6) - POMIDOR 50 G - bułka razowa 90 g - Herbata b/c 250 ml	- sałatka z kaszą gryczaną i gotowanymi warzywami i kurczakiem 300 g	Buraczkowa z ziemniakami 300g[1/2/8] + schab w sosie pomidorowym 120g +ziemniaki+ [1,6,8]+sałata z jogurtem 70g+ kompot domowy bez cukru	- jogurt 200 ml *(6) - wafle ryżowe 70 g	- wędlina 100 g *(3/8) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g SAŁATKAMAKARONOWA 100 G - Chleb razowy psz-żyty 90 g - kakao z mlekiem b/c 200 ml - jabłko 150 g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 615/ 100 g Energia [kcal] 879/124 białko ogółem [g] 29/4,7 Tłuszcz [g] 29/ 4,7 węglowodany ogółem [g] 128/ 20	Porcja 300g/ 100 g Energia [kcal] 213/ 71 białko ogółem [g] 8/ 2,6 Tłuszcz [g] 2/ 0,6 węglowodany ogółem [g] 43/14	Porcja 770/ 100 g Energia [kcal] 798 / 119 Białko ogółem [g] 48/ 7 Tłuszcz [g] 23 / 3 Węglowodany ogółem [g] 106/15,8	Porcja 270 g/ 100 g Energia[kcal] 148 / 60 Białko ogółem [g] 8/ 3 Tłuszcz [g] 4/ 1,5 Węglowodany ogółem [g] 20/7,6	Porcja 460 g / 100 g Energia [kcal] 739 / 160 Białko ogółem [g] 18/ 3,9 Tłuszcz [g] 43 /9/Węglowodany ogółem [g] 72/ 15	Porcja 2415/0100g Energia [kcal] 2746 /118 Białko ogółem [g] 107/ 4,6 Tłuszcz [g] 102 /4,4 Węglowodany ogółem [g] 364/15,7

<b>Data</b>	<b>Władysława Biegańskiego w Hawie</b>
<b>24-12-2021 PIĄTEK</b>	<b>Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”</b>

<b>Diety</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Suma</b>
<b>I TRYMES TR</b>	- ZACIERKA NA MLEKU 350 ml *(1/6) - jajko gotowane 100g *(2) - masło 10 g *(6) - rozspanka 4 g - ogórek 50 g - bułka wieloziarnista 90g - Herbata b/c 250 ml	- smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi 200 g - wafle ryżowe 35 g	Barszcz czerwony z łązankami 350g[8 + Ryba dorsz z warzywami 100 g/80g [1/2/3/6] + ziemniaki 100 g [1]+ surówka z białej kapusty ze słonecznikiem 70 g +kompot 250ml	- ryż na gęsto 200 ml *(6) - mus truskawkowy 50 g	- sałatka jarzynowa 150 g [6] - masło 10 g *(6) - pomidor 50 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/W PORCJI</b>	Porcja 604/100g Energia [kcal] 651/ 107 białko ogółem [g] 28/ 4,6 Tłuszcz [g] 25/ 4,1 węglowodany ogółem [g] 82/ 13,5	Porcja 235 g/ 100 g Energia [kcal]173/ 73 białko ogółem [g] 4/1,7 Tłuszcz [g] 1/ 0,4 węglowodany ogółem [g] 39/ 16	Porcja 700/ porcja 100 g Energia [kcal] 584 / 83 Białko ogółem [g] 29/4,1 Tłuszcz [g] 24 /3,4 Węglowodany ogółem [g] 67/9,5	Porcja 250 g/ 100 g Energia [kcal] 177 / 70 Białko ogółem [g] 6/ 2,4 Tłuszcz [g] 3/ 1,2 Węglowodany ogółem [g] 31/12	Porcja 350 g/ 100 g Energia [kcal] 629 / 179 Białko ogółem [g] 11/ 3,1 Tłuszcz [g] 26 /7,4 Węglowodany ogółem [g] 88/25	Porcja 2139/ 100g Energia [kcal] 2213 /103 Białko ogółem [g] 78/3,6 Tłuszcz [g] 80 / 3,7 Węglowodany ogółem [g] 306/14
<b>II TRYMEST R</b>	- ZACIERKA NA MLEKU 350 ml *(1/6) - jajko gotowane 100g *(2) - dżem owocowy 25 g - masło 10 g *(6) - rozspanka 4 g - ogórek 50 g - bułka wieloziarnista 90g - Herbata b/c 250 ml	- smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi 200 g - wafle ryżowe 35 g	Barszcz czerwony z łązankami 350g[8] Ryba dorsz z warzywami 100 g/80g [1/2/3/6] + ziemniaki 100 g [1]+ surówka z białej kapusty ze słonecznikiem 70 g +kompot 250ml	- ryż na gęsto 200 ml *(6) - mus truskawkowy 50 g	- sałatka jarzynowa 150 g [6] 200 g - twaróg 60 g *(1/5/8/9) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/W PORCJI</b>	Porcja 629/100g Energia [kcal] 727/115 białko ogółem [g] 28/4,4 Tłuszcz [g] 29/ 4,6 węglowodany ogółem [g] 91/ 14	Porcja 235 g/ 100 g Energia [kcal]173/ 73 białko ogółem [g] 4/1,7 Tłuszcz [g] 1/ 0,4 węglowodany ogółem [g] 39/ 16	Porcja 700/ porcja 100 g Energia [kcal] 705 / 97 Białko ogółem [g] 34/ 4,7 Tłuszcz [g] 27 / 3,7 Węglowodany ogółem [g] 67/ 9,3	Porcja 250 g/ 100 g Energia [kcal] 177 / 70 Białko ogółem [g] 6/ 2,4 Tłuszcz [g] 3/ 1,2 Węglowodany ogółem [g] 31/12	Porcja 420 g/ 100 g Energia [kcal] 843 /200 Białko ogółem [g] 22/ 5,2 Tłuszcz [g] 35 /8,3 Węglowodany ogółem [g]115 /27	Porcja 2234/ 100 g Energia [kcal] 2576 / 114 Białko ogółem [g] 94/4,1 Tłuszcz [g] 96/4,2 Węglowodany ogółem [g] 350/15
<b>III TRYMESTR</b>	- ZACIERKA NA MLEKU 350 ml *(1/6) - jajko gotowane 100g *(2) - dżem owocowy 25 g - masło 10 g *(6) - rozspanka 4 g - ogórek 50 g - bułka wieloziarnista 90g - Herbata b/c 250 ml	- smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi 200 g - wafle ryżowe 35 g	Barszcz czerwony z łązankami 350g[8] Ryba dorsz z warzywami 100 g/80g [1/2/3/6] + ziemniaki 100 g [1]+ surówka z białej kapusty ze słonecznikiem 90 g +kompot 250ml	- ryż na gęsto 200 ml *(6) - mus truskawkowy 50 g	- sałatka jarzynowa 150 g [6] 200 g - twaróg 60 g *(1/5/8/9) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/W PORCJI</b>	Porcja 629/100g Energia [kcal] 727/115 białko ogółem [g] 28/4,4 Tłuszcz [g] 29/ 4,6 węglowodany ogółem [g] 91/	Porcja 235 g/ 100 g Energia [kcal]173/ 73 białko ogółem [g] 4/1,7 Tłuszcz [g] 1/ 0,4 węglowodany ogółem [g] 39/ 16	Porcja 720/ porcja 100 g Energia [kcal] 705 / 97 Białko ogółem [g] 34/ 4,7 Tłuszcz [g] 27 / 3,7 Węglowodany ogółem [g] 67/ 9,3	Porcja 250 g/ 100 g Energia [kcal] 177 / 70 Białko ogółem [g] 6/ 2,4 Tłuszcz [g] 3/ 1,2 Węglowodany ogółem [g] 31/12	Porcja 420 g/ 100 g Energia [kcal] 843 /200 Białko ogółem [g] 22/ 5,2 Tłuszcz [g] 35 /8,3 Węglowodany ogółem [g]115 /27	Porcja 2254/ 100 g Energia [kcal] 2576 / 114 Białko ogółem [g] 94/4,1 Tłuszcz [g] 96/4,2 Węglowodany ogółem [g] 350/15
<b>DIETA KARMIĄCE J MATKI</b>	- ZACIERKA NA MLEKU 350 ml *(1/6) - jajko gotowane 100g *(2) - dżem owocowy 25 g - masło 10 g *(6) - rozspanka 4 g - ogórek 50 g - bułka wieloziarnista 90g - Herbata b/c 250 ml	- smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi 200 g - wafle ryżowe 35 g	Barszcz czerwony z łązankami 350g[8] + Ryba dorsz z warzywami 100 g/80g [1/2/3/6] + ziemniaki 100 g [1]+ surówka z białej kapusty ze słonecznikiem 150g +kompot 250ml	- ryż na gęsto 200 ml *(6) - mus truskawkowy 50 g	- sałatka jarzynowa 150 g [6] 200 g - twaróg 60 g *(1/5/8/9) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/W PORCJI</b>	Porcja 629/100g Energia [kcal] 727/115 białko ogółem [g] 28/4,4 Tłuszcz [g] 29/ 4,6 węglowodany ogółem [g] 91/ 14	Porcja 235 g/ 100 g Energia [kcal]173/ 73 białko ogółem [g] 4/1,7 Tłuszcz [g] 1/ 0,4 węglowodany ogółem [g] 39/ 16	Porcja 740/ porcja 100 g Energia [kcal] 705 / 97 Białko ogółem [g] 34/ 4,7 Tłuszcz [g] 27 / 3,7 Węglowodany ogółem [g] 67/ 9,3	Porcja 250 g/ 100 g Energia [kcal] 177 / 70 Białko ogółem [g] 6/ 2,4 Tłuszcz [g] 3/ 1,2 Węglowodany ogółem [g] 31/12	Porcja 420 g/ 100 g Energia [kcal] 843 /200 Białko ogółem [g] 22/ 5,2 Tłuszcz [g] 35 /8,3 Węglowodany ogółem [g]115 /27	Porcja 2274/ 100 g Energia [kcal] 2576 / 114 Białko ogółem [g] 94/4,1 Tłuszcz [g] 96/4,2 Węglowodany ogółem [g] 350/15

**Data**  
25-12-2021  
**SOBOTA**

**Powiatowa Szpital im. Władysława Biegańskiego w Iławie**  
**Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”**

<b>Diety</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Suma</b>
<b>I TRYMESTR</b>	- kasza jęczmienna na mleku 350 ml *(1/5) - wędlina 60 g *(1/5/8/9) - masło 10 g *(6) - rzodkiewka 50 g - roszonek 4 g - herbata b/c 250 ml - buła wielozłaznista 90 g *(1)	Babka jogurtowa 120g [1,6]	Żurek 350g[1/6/8] , schab w sosie pomarańczowym 120g/100 + ziemniaczki 180g [1]+ buraczki 120g + kompot 250 ml	- koktajl truskawkowy 300 g *(1/6)	- serek wiejski 200 g *(6) - masło 10 g *(6) - pomidor 50 g - rzodkiewka - Chleb razowy psz-żył 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/W PORCJI</b>	Porcja 564/100g [kcal]614/108 białko ogółem [g] 26/ 4,6 Tłuszcz [g] 21/ 3,7 węglowodany ogółem [g] 84/ 14,8	Porcja 250 G / 100 G Energia [kcal]234/94 białko ogółem [g] 9/ 3,6 Tłuszcz [g] 4/ 1,6 węglowodany ogółem [g] 42/17	Porcja 770/100g Energia [kcal] 651 / 84,5 Białko ogółem [g] 33/ 4 Tłuszcz [g] 25 /3 Węglowodany ogółem [g] 80/10	Porcja 300 g / 100 g Energia [kcal] 229 / 76 Białko ogółem [g] 10/ 3,3 Tłuszcz [g] 6/ 2 Węglowodany ogółem [g] 37/ 12	Porcja 400/ 100 g Energia[kcal] 823 / 205 Białko ogółem [g] 25/6 Tłuszcz [g] 18 /4,5 Węglowodany ogółem [g]59/15	Porcja 2284/ 100 g Energia [kcal] 2210 / 97 Białko ogółem [g] 102/ 4,4Tłuszcz [g] 73/ 3,1 Węglowodany ogółem [g] 301/131
<b>II TRYMESTR</b>	- kasza jęczmienna na mleku 350 ml *(1/5) - wędlina 50 g *(1/5/8/9) - serek tartare 25 g - masło 10 g *(6) - rzodkiewka 50 g - roszonek 4 g - herbata b/c 250 ml - buła wielozłaznista 90 g *(1)	Babka jogurtowa 150g [1,6]	Żurek 350g[1/6/8] , schab w sosie pomarańczowym 120g/100 + ziemniaczki 180g [1]+ buraczki 120g + kompot 250 ml	- koktajl truskawkowy 300 g *(1/6) - dynia pestki 20 g	- serek wiejski 200 g *(6) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g - rzodkiewka - wędlina 50 g - Chleb razowy psz-żył 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/W PORCJI</b>	Porcja 579/100g [kcal]701/ 124 białko ogółem [g] 31/5,4 Tłuszcz [g] 28/ 4,9 węglowodany ogółem [g] 85/15	Porcja 300 G / 100 G Energia [kcal]281/ 93 białko ogółem [g] 11/3,6 Tłuszcz [g] 4/ 1,3 węglowodany ogółem [g] 51/17	Porcja 770/100g Energia [kcal] 651 / 84,5 Białko ogółem [g] 33/ 4 Tłuszcz [g] 25 /3 Węglowodany ogółem [g] 80/10	Porcja 320 g / 100 g Energia [kcal] 343 / 107 Białko ogółem [g] 14/ 4,3 Tłuszcz [g] 15/ 4,6 Węglowodany ogółem [g] 41/13	Porcja 460/ 100 g Energia[kcal] 823 / 179 Białko ogółem [g] 25/ 5 Tłuszcz [g] 18 /4 Węglowodany ogółem [g]59/13	Porcja 2429/ 100 g Energia [kcal] 2863 / 115 Białko ogółem [g] 121/5 Tłuszcz [g] 98/4 Węglowodany ogółem [g] 331/13
<b>III TRYMESTR</b>	- kasza jęczmienna na mleku 350 ml *(1/5) - wędlina 50 g *(1/5/8/9) - serek tartare 25 g - masło 10 g *(6) - rzodkiewka 50 g - roszonek 4 g - herbata b/c 250 ml - buła wielozłaznista 90 g *(1)	Babka jogurtowa 150g [1,6]	Żurek 350g[1/6/8] schab w sosie pomarańczowym 120g/100, + ziemniaczki 180g [1]+ buraczki 120g + kompot 250 ml	- koktajl truskawkowy 300 g *(1/6) - dynia pestki 20 g	- serek wiejski 200 g *(6) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g - rzodkiewka - wędlina 50 g - Chleb razowy psz-żył 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/W PORCJI</b>	Porcja 579/100g [kcal]701/ 124 białko ogółem [g] 31/5,4 Tłuszcz [g] 28/ 4,9 węglowodany ogółem [g] 85/15	Porcja 300 G / 100 G Energia [kcal]281/ 93 białko ogółem [g] 11/3,6 Tłuszcz [g] 4/ 1,3 węglowodany ogółem [g] 51/17	Porcja 820/100g Energia [kcal] 715 / 87 Białko ogółem [g] 39/4,7 Tłuszcz [g] 29 /3,5 Węglowodany ogółem [g] 82/10	Porcja 320 g / 100 g Energia [kcal] 343 / 107 Białko ogółem [g] 14/ 4,3 Tłuszcz [g] 15/ 4,6 Węglowodany ogółem [g] 41/13	Porcja 460/ 100 g Energia[kcal] 823 / 179 Białko ogółem [g] 25/ 5 Tłuszcz [g] 18 /4 Węglowodany ogółem [g]59/13	Porcja 2479/ 100 g Energia [kcal] 2863 / 115 Białko ogółem [g] 121/5 Tłuszcz [g] 98/4 Węglowodany ogółem [g] 331/13
<b>DIETA KARMIAĆ EJ MATKI</b>	- kasza jęczmienna na mleku 350 ml *(1/5) - wędlina 50 g *(1/5/8/9) - serek tartare 25 g - masło 10 g *(6) - rzodkiewka 50 g - roszonek 4 g - herbata b/c 250 ml - buła wielozłaznista 90 g *(1)	Babka jogurtowa 150g [1,6]	Żurek 350g[1/6/8] , schab w sosie pomarańczowym 120g/100 + ziemniaczki 180g [1]+ buraczki 120g + kompot 250 ml	- koktajl truskawkowy 300 g *(1/6) - dynia pestki 20 g	- serek wiejski 200 g *(6) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g - rzodkiewka - wędlina 50 g - Chleb razowy psz-żył 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/W PORCJI</b>	Porcja 579/100g [kcal]701/ 124 białko ogółem [g] 31/5,4 Tłuszcz [g] 28/ 4,9 węglowodany ogółem [g] 85/15	Porcja 300 G / 100 G Energia [kcal]281/ 93 białko ogółem [g] 11/3,6 Tłuszcz [g] 4/ 1,3 węglowodany ogółem [g] 51/17	Porcja 820/100g Energia [kcal] 715 / 87 Białko ogółem [g] 39/4,7 Tłuszcz [g] 29 /3,5 Węglowodany ogółem [g] 82/10	Porcja 320 g / 100 g Energia [kcal] 343 / 107 Białko ogółem [g] 14/ 4,3 Tłuszcz [g] 15/ 4,6 Węglowodany ogółem [g] 41/13	Porcja 460/ 100 g Energia[kcal] 823 / 179 Białko ogółem [g] 25/ 5 Tłuszcz [g] 18 /4 Węglowodany ogółem [g]59/13	Porcja 2479/ 100 g Energia [kcal] 2863 / 115 Białko ogółem [g] 121/5 Tłuszcz [g] 98/4 Węglowodany ogółem [g] 331/13

**Data**  
26-12-2021  
**NIEDZIELA**

**Władysława Biegańskiego w Hławie**  
**Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”**

<b>Diety</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Suma</b>
<b>I TRYMESTR</b>	- płatki kukurydziane na mleku 350 ml *(6) - pasta z twarogiem i jajkiem 120 g *(2/6) - masło 10 g - pomidor 100 g - bułka wieloziarnista 90 g *(1) - kakao z mlekiem b/c 200 ml	- smoothie z porzeczka i bananem 200 g *(6) - siemię lniane 40 g	Rosół z makaronem nitki 350g[1/8] + roladka z piersi kurczaka z pieca w sosie pomidorowym 1szt [1/2/8/6] 100/120 g + ziemniaki 100g + surówka z selera 100g[1/6/8]. + kompot domowy bez cukru	Chrupki kukurydziane 20g + pomarańcza 1 szt 280g	- wędlina 60 g *(5) - masło 10 g *(6) - pomidor 50 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 670g/ 100 g Energia [kcal]715/106 Białko ogółem [g] 40/6 Tłuszcz [g] 27/ 4 węglowodany ogółem [g] 79/12	Porcja 240 g/ 100 g Energia [kcal] 232/ 96 białko ogółem [g] 11/4,5 Tłuszcz [g] 5/ 2 węglowodany ogółem [g] 31/13	Porcja 770/ 100 g Energia [kcal] 670 / 87 Białko ogółem [g] 31/ 4 Tłuszcz [g] 23 /3 Węglowodany ogółem [g] 91/12	Porcja 300g/ 100 g Energia [kcal] 232 / 77 Białko ogółem [g] 7/ 2 Tłuszcz [g] 4/ 1,3 Węglowodany ogółem [g] 44/15	Porcja 210/100g Energia [kcal] 366/174 [g] Białko ogółem 15/ 7 Tłuszcz [g] 11/ 4 Węglowodany ogółem [g] 53/25	Porcja 2190/ 100 g Energia [kcal] 2214 / 100[g] białko ogółem 99/4,5 Tłuszcz [g] 77/ 3,5 Węglowodany ogółem [g] 298/13,6
<b>II TRYMESTR</b>	- płatki kukurydziane na mleku 350 ml *(6) - pasta z twarogiem i jajkiem 120 g *(2/6) - masło 10 g - pomidor 100 g - bułka wieloziarnista 90 g *(1) - kakao z mlekiem b/c 200 ml	- smoothie z porzeczka i bananem 200 g *(6) - siemię lniane 40 g	Rosół z makaronem nitki 350g[1/8] + roladka z piersi kurczaka z pieca w sosie pomidorowym 1szt [1/2/8/6] 100/120 g + ziemniaki 100g + surówka z selera 100g[1/6/8]. + kompot domowy bez cukru	Chrupki kukurydziane 20g + pomarańcza 1 szt 280g	- wędlina 60 g *(5) - serek almette 30 g *(6) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 710/ 100 g Energia [kcal] 842/118 białko ogółem [g] 52/ 7 Tłuszcz [g] 40/ 5,6 węglowodany ogółem [g] 80/11	Porcja 240 g/ 100 g Energia [kcal] 232/ 96 białko ogółem [g] 11/4,5 Tłuszcz [g] 5/ 2 węglowodany ogółem [g] 31/13	Porcja 770/ 100 g Energia [kcal] 670 / 87 Białko ogółem [g] 31/ 4 Tłuszcz [g] 23 /3 Węglowodany ogółem [g] 91/12	Porcja 300g/ 100 g Energia [kcal] 232 / 77 Białko ogółem [g] 7/ 2 Tłuszcz [g] 4/ 1,3 Węglowodany ogółem [g] 44/15	Porcja 250/100g Energia [kcal] 584/ 233 [g] Białko ogółem 19/7,6 Tłuszcz [g] 30/12 Węglowodany ogółem [g] 57/23	Porcja 2270/ 100 g Energia [kcal] 2559/112 [g] Tłuszcz 114/ 5 [g] białko ogółem 107/ 4,7 Węglowodany ogółem [g] 302/13
<b>III TRYMESTR</b>	- płatki kukurydziane na mleku 350 ml *(6) - pasta z twarogiem i jajkiem 120 g *(2/6) - masło 10 g - pomidor 100 g - bułka wieloziarnista 90 g *(1) - kakao z mlekiem b/c 200 ml	- smoothie z porzeczka i bananem 200 g *(6) - siemię lniane 40 g	Rosół z makaronem nitki 350g[1/8] + roladka z piersi kurczaka z pieca w sosie pomidorowym 1szt [1/2/8/6] 100/120 g + ziemniaki 120g + surówka z selera 100g[1/6/8]. + kompot domowy bez cukru	Chrupki kukurydziane 20g + pomarańcza 1 szt 280g	- wędlina 60 g *(5) - serek almette 60 g *(6) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - herbata b/c 250 ml	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 710/ 100 g Energia [kcal] 842/118 białko ogółem [g] 52/ 7 Tłuszcz [g] 40/ 5,6 węglowodany ogółem [g] 80/11	Porcja 240 g/ 100 g Energia [kcal] 232/ 96 białko ogółem [g] 11/4,5 Tłuszcz [g] 5/ 2 węglowodany ogółem [g] 31/13	Porcja 790/ 100 g Energia [kcal] 670 / 87 Białko ogółem [g] 31/ 4 Tłuszcz [g] 23 /3 Węglowodany ogółem [g] 91/12	Porcja 300g/ 100 g Energia [kcal] 232 / 77 Białko ogółem [g] 7/ 2 Tłuszcz [g] 4/ 1,3 Węglowodany ogółem [g] 44/15	Porcja 250/100g Energia [kcal] 584/ 233 [g] Białko ogółem 19/7,6 Tłuszcz [g] 30/12 Węglowodany ogółem [g] 57/23	Porcja 2290/ 100 g Energia [kcal] 2559/112 [g] Tłuszcz 114/ 5 [g] białko ogółem 107/ 4,7 Węglowodany ogółem [g] 302/13
<b>DIETA KARMIAĆ EJ MATKI</b>	- płatki kukurydziane na mleku 350 ml *(6) - pasta z twarogiem i jajkiem 120 g *(2/6) - masło 10 g - pomidor 100 g - bułka wieloziarnista 90 g *(1) - kakao z mlekiem b/c 200 ml	- smoothie z porzeczka i bananem 200 g *(6) - siemię lniane 40 g	Rosół z makaronem nitki 350g[1/8] + roladka z piersi kurczaka z pieca w sosie pomidorowym 1szt [1/2/8/6] 100/120 g + ziemniaki 120g + surówka z selera 100g[1/6/8]. + kompot domowy bez cukru	Chrupki kukurydziane 20g + pomarańcza 1 szt 280g	- wędlina 60 g *(5) - serek almette 60 g *(6) - masło 20 g *(6) - pomidor 50 g - Chleb razowy psz-żyty 90 g - herbata b/c 250 ml - banan 150 g	
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 G/ W PORCJI</b>	Porcja 710/ 100 g Energia [kcal]842/118 białko ogółem [g] 52/ 7 Tłuszcz [g] 40/ 5,6 węglowodany ogółem [g] 80/11	Porcja 240 g/ 100 g Energia [kcal] 232/ 96 białko ogółem [g] 11/4,5 Tłuszcz [g] 5/ 2 węglowodany ogółem [g] 31/13	Porcja 790/ 100 g Energia [kcal] 670 / 87 Białko ogółem [g] 31/ 4 Tłuszcz [g] 23 /3 Węglowodany ogółem [g] 91/12	Porcja 300g/ 100 g Energia [kcal] 232 / 77 Białko ogółem [g] 7/ 2 Tłuszcz [g] 4/ 1,3 Węglowodany ogółem [g] 44/15	Porcja 430 g/ 100 g Energia [kcal] 743 /173[g] Białko ogółem 23/5 Tłuszcz [g] 31/ 7 Węglowodany ogółem [g] 87/20	Porcja 2470/ 100 g Energia [kcal] 2719 /100[g] Białko ogólnie 119/5 Tłuszcz [g] 110/ 4Węglowodany ogółem [g] 332/14

Oznaczenia alergenów \*

1. Gluten- zboża zawierające gluten
2. Jaja
3. Ryby
4. Orzeszki ziemne
5. Soja
6. Mleko, łącznie z laktozą
7. Orzechy
8. Seler
9. Gorczyca
10. Nasiona sezamu
11. Łubin
12. Skorupiaki
13. Siarka
14. Mięczaki



