

<b>Data</b>	<b>Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego w Hawie</b>
<b>27-12-2021</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 JĘCZMIENNĄ *(1/6) 300 G - wędlina 60 g *(5) - Dżem owocowy 25 g - Masło 10 g *(6) - POMIDOR 50 g - Chleb wielozłazisty 70 g - Herbata b/c 250 ml	- jogurt 150 ml *(6) - pieczywo chrupkie 50 g	Zupa ogórkowa 300 G [1/2/8] + potrawka z indyka w sosie szpinakowym 100g/60 [1/2/6] + kasza bulgur 180g+ marchewka tarta 120g [1] + kompot owocowy 250ml + cukier 10g	- kefir 150 ml (6) - pomarańcza 175 g	- twaróg półtłusty z koperkiem 100 g *(6) - pomidor 50 g - masło 10 g *(6) - Chleb wielozłazisty 70 g - Herbata b/c 250 ml	
<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 Energia 213/ 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 JĘCZMIENNĄ *(1/6) 300 G - wędlina 60 g *(5) - Dżem owocowy 50 g - Masło 10 g *(6) - POMIDOR 50 g - Chleb wielozłazisty 70 g - Herbata b/c 250 ml	- jogurt 150 ml *(6) - pieczywo chrupkie 50 g	Zupa ogórkowa 300 G [1/2/8] + potrawka z indyka w sosie szpinakowym 100g/60 [1/2/6] + kasza bulgur 180g+ marchewka tarta 120g [1] + kompot owocowy 250ml + cukier 10g	- kefir 150 ml (6) - pomarańcza 175 g	- twaróg półtłusty z koperkiem 100 g *(6) - pomidor 50 g - masło 20 g *(6) - Chleb wielozłazisty 70 g - Herbata b/c 250 ml	
<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 JĘCZMIENNĄ *(1/6) 300 G - wędlina 60 g *(5) - Dżem owocowy 50 g - Masło 10 g *(6) - POMIDOR 50 g - Chleb wielozłazisty 70 g - Herbata b/c 250 ml	- jogurt 150 ml *(6) - pieczywo chrupkie 50 g	Zupa ogórkowa 300 G [1/2/8] + potrawka z indyka w sosie szpinakowym 100g/60 [1/2/6] + kasza bulgur 180g+ marchewka tarta 120g [1] + kompot owocowy 250ml + cukier 10g	- kefir 150 ml (6) - pomarańcza 175 g	- twaróg półtłusty z zieleciną 100 g *(6) - wędlina 40 g *(5) - pomidor 50 g - masło 20 g *(6) - Chleb wielozłazisty 70 g - Herbata b/c 250 ml	
<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 JĘCZMIENNĄ *(1/6) 300 G - wędlina 60 g *(5) - Dżem owocowy 50 g - Masło 10 g *(6) - POMIDOR 50 g - Chleb wielozłazisty 70 g - Herbata b/c 250 ml	- jogurt 150 ml *(6) - pieczywo chrupkie 50 g	Zupa ogórkowa 300 G [1/2/8] + potrawka z indyka w sosie szpinakowym 100g/60 [1/2/6] + kasza bulgur 180g+ marchewka tarta 120g [1] + kompot owocowy 250ml + cukier 10g	-- kefir 150 ml (6) - pomarańcza 175 g	- twaróg półtłusty z koperkiem 100 g *(6) - wędlina 40 g *(5) - pomidor 50 g - masło 20 g *(6) - Chleb wielozłazisty 70 g - Herbata b/c 250 ml	
<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 Hławie</b>
<b>28-12-2021</b>	<b>Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”</b>
<b>WTOREK</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 PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI 350 ml *(6) - Wędlina 60 g *(1/5) - RZODKIEWKA 2 SZT. - Masło 10 g *(6) - bułka wieloziarnista 90 g - Herbata b/c 250 ml	-banan 150 g - jogurt naturalny 100 g *(6)	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8 udziec pieczony 100g + ziemniaczki 200g [1/2/6]+surówka z buraczków 140g [6]+ kompot owocowy 250 ml + cukier 10g	- Mus malinowy 50 g - Kasza manna na gęsto 200 ml *(1/6)	- Wędlina 50 g *(1/5) - Pomidor 100g - 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] 669 / 86 białko ogółem [g] 5/ 2 Tłuszcz [g] 2 / 08 węglowodany ogółem [g] 23/ 9,2	Porcja 770/ 100 g Energia [kcal] 693 / 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 350 ml *(6) - Wędlina 60 g *(1/5) - serek tartare 25 g *(6) - RZODKIEWKA 2 SZT. - Masło 10 g *(6) - bułka wieloziarnista 90 g - Herbata b/c 250 ml	-banan 150 g - jogurt naturalny 100 g *(6)	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8 udziec pieczony 100g + ziemniaczki 200g [1/2/6]+surówka z buraczków 140g [6]+ kompot owocowy 250 ml + cukier 10g	- Mus malinowy 50 g - Kasza manna na gęsto 200 ml *(1/6)	- Wędlina 50 g *(1/5) - Pomidor 100g - 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 820/ 100 g Energia [kcal] 735/ 89 białko ogółem [g] 36/ 4,3 Tłuszcz [g] 30 / 3,6 węglowodany ogółem [g] 86/ 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 350 ml *(6) - Wędlina 60 g *(1/5) - serek tartare 25 g *(6) - RZODKIEWKA 2 SZT. - Masło 10 g *(6) - bułka wieloziarnista 90 g - Herbata b/c 250 ml	-banan 150 g - jogurt naturalny 100 g *(6)	Zupa jarzynowa 450ml [1/2/6/8 udziec pieczony 100g + ziemniaczki 200g [1/2/6]+surówka z buraczków 140g [6]+ kompot owocowy 250 ml + cukier 10g	- Mus malinowy 50 g - Kasza manna na gęsto 250 ml *(1/6)	- Wędlina 50 g *(1/5) - Pomidor 100g - ser żółty 60 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 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 350 ml *(6) - Wędlina 60 g *(1/5) - serek tartare 25 g *(6) - RZODKIEWKA 2 SZT. - Masło 10 g *(6) - bułka wieloziarnista 90 g -Herbata b/c 250 ml	-banan 150 g - jogurt naturalny 100 g *(6)	Zupa jarzynowa 450ml [1/2/6/8 udziec pieczony 100g + ziemniaczki 200g [1/2/6]+surówka z buraczków 140g [6]+ kompot owocowy 250 ml + cukier 10g	- Mus malinowy 50 g - Kasza manna na gęsto 250 ml *(1/6)	- Wędlina 50 g *(1/5) - Pomidor 100g - ser żółty 60 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 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

<i>Data</i>	<i>Powiatospis Szpital im. Władysława Biegańskiego w Hawiej</i>
<b>29-12-2021</b> <b>ŚRODA</b>	<b>Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”</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 PŁATKAMI OWSIANYMI 350 ml *(1/6) - wędlina 60 g *(5) - masło 10 g (6) - sałatka warzywna 80 g - bułka razowa *(1) - POMIDOR 35 g - kawa z mlekiem b/c 250 ml	- koktajl truskawkowy 250 g *(1/6)	zupa buraczkowa 300g [1/2/8] Pyzy z mięsem 3 sztuki 280g [1/2/6],buraczki 130g [6] kompot owocowy + cukier 10g	- budyń [6] 120g - banan	- serek wiejski ze szczypiorkiem *(6) 200 g - masło 10 g *(6) - klementynka 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 OWSIANYMI 350 ml *(1/6) - wędlina 60 g *(5) - serek almette mini 30 g *(6) - masło 10 g (6) - POMIDOR 35 g -bułka razowa 90 g - sałatka warzywna 80g - kawa z mlekiem b/c 250 ml	- koktajl truskawkowy 250 g *(1/6)	zupa buraczkowa 300g [1/2/8] Pyzy z mięsem 3 sztuki 280g [1/2/6],buraczki 130g [6] kompot owocowy + cukier 10g	- budyń [6] 120g - banan	- serek wiejski ze szczypiorkiem *(6) 200 g - wędlina 40g *(1/5) - masło 20 g *(6) - klementynka 120 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 OWSIANYMI 350 ml *(1/6) - wędlina 60 g *(5) - serek almette mini 60 g *(6) - masło 10 g (6) - POMIDOR 35 g - bułka razowa 90 g - sałatka warzywna 100g - kawa z mlekiem b/c 250 ml	- koktajl truskawkowy 250 g *(1/6)	zupa buraczkowa 300g [1/2/8] Pyzy z mięsem 3 sztuki 280g [1/2/6],buraczki 130g [6] kompot owocowy + cukier 10g	- budyń [6] 120g - banan	- serek wiejski ze szczypiorkiem *(6) 200 g - wędlina 40g *(1/5) - masło 20 g *(6) - klementynka 120 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 OWSIANYMI 350 ml *(1/6) - wędlina 60 g *(5) - serek almette mini 60 g *(6) - masło 10 g (6) - POMIDOR 35 g - bułka razowa 90 g - sałatka warzywna 100g - kawa z mlekiem b/c 250 ml	- koktajl truskawkowy 250 g *(1/6)	zupa buraczkowa 300g [1/2/8] Pyzy z mięsem 3 sztuki 280g [1/2/6],buraczki 130g [6] kompot owocowy + cukier 10g	- budyń [6] 120g - banan	- serek wiejski ze szczypiorkiem *(6) 200 g - wędlina 40g *(1/5) - masło 20 g *(6) - klementynka 120 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 2395/ 100g Energia [kcal] 2713 / 117 Białko ogółem [g] 117/ 5 Tłuszcz [g] 88 /3,8 Węglowodany ogółem [g] 375/16

<i>Data</i>	<b>Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego w Ilawie</b>
<b>30-12-2021 CZWARTEK</b>	<b>Jadłospis „dla pacjentek w trakcie ciąży i karmienia piersią”</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 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 m -wędlina 30g	- kefir 200ml (6) - pieczywo ryżowe 70 g	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 300g[1/2/8] + schab w sosie własnym 1 szt 90g /50 [1/6/8]. +kasza bulgur 150 [1]+ biała kapusta ze słonecznikiem [1]70 + kompot domowy bez cukru + 10g cukru	-sałatka z pekinki z fetą i oliwkami (6) 200 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 200g/ 100 g Energia [kcal] 213/ 71 białko ogółem [g] 8/ 2,6 Tłuszcz [g] 2/ 0,6 węglowodany ogółem [g] 43/14	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	- kefir 200ml (6) - pieczywo ryżowe 70 g	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 300g[1/2/8] + schab w sosie własnym 1 szt 90g /50 [1/6/8]. +kasza bulgur 150 [1]+ biała kapusta ze słonecznikiem [1]70 + kompot domowy bez cukru + 10g cukru	-sałatka z pekinki z fetą i oliwkami (6) 200 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	- kefir 200ml (6) - pieczywo ryżowe 70 g	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 300g[1/2/8] + schab w sosie własnym 1 szt 90g /50 [1/6/8]. +kasza bulgur 150 [1]+ biała kapusta ze słonecznikiem [1]70 + kompot domowy bez cukru + 10g cukru	-sałatka z pekinki z fetą i oliwkami (6) 200 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 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 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 KARMIĄC EJ 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	- kefir 200ml (6) - pieczywo ryżowe 70 g	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 300g[1/2/8] + schab w sosie własnym 1 szt 90g /50 [1/6/8]. +kasza bulgur 150 [1]+ biała kapusta ze słonecznikiem [1]70 + kompot domowy bez cukru + 10g cukru	-sałatka z pekinki z fetą i oliwkami (6) 200 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>Powiatowa Szpital im. Władysława Biegańskiego w Iławie</b>
<b>31-12-2021 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>PODWIECZORE K</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Suma</b>
<b>I TRYME STR</b>	- ZACIERKA NA MLEKU 350 ml *(1/6) - jajko gotowane 100g *(2) - masło 10 g *(6) - roszponka 4 g - ogórek 50 g - bułka wieloziarnista 90g - Herbata b/c 250 ml	- smoothie z porzeczką, cytryną i 200 g - wafle ryżowe 35 g	Zupa pomidorowa 300g[1/6/8] + ryba miruna pieczona w folii 110g [1/2/3/6] + ziemniaki 180 g [1]+ bukiet warzyw gotowanych (kolorowa marchewka, cukinia, fasolka szparagowa) 110 g [6] +kompot 250ml + cukier 10g	- ryż na gęsto 200 ml *(6) - mus truskawkowy 50 g	- sałatka z kaszą kus- kus i świeżym ogórkiem 200 g *(1) - 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 TRYMES TR</b>	- ZACIERKA NA MLEKU 350 ml *(1/6) - jajko gotowane 100g *(2) - dżem owocowy 25 g - masło 10 g *(6) - roszponka 4 g - ogórek 50 g - bułka wieloziarnista 90g - Herbata b/c 250 ml	- smoothie z porzeczką, cytryną i 200 g - wafle ryżowe 35 g	Zupa pomidorowa 300g[1/6/8] + ryba miruna pieczona w folii 110g [1/2/3/6] + ziemniaki 180 g [1]+ bukiet warzyw gotowanych (kolorowa marchewka, cukinia, fasolka szparagowa) 110 g [6] +kompot 250ml + cukier 10g	- ryż na gęsto 200 ml *(6) - mus truskawkowy 50 g	- sałatka z kaszą kus- kus i świeżym ogórkiem 200 g *(1) - wędlina 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 TRYMES TR</b>	- ZACIERKA NA MLEKU 350 ml *(1/6) - jajko gotowane 100g *(2) - dżem owocowy 25 g - masło 10 g *(6) - roszponka 4 g - ogórek 50 g - bułka wieloziarnista 90g - Herbata b/c 250 ml	- smoothie z porzeczką, cytryną i 200 g - wafle ryżowe 35 g	Zupa pomidorowa 300g[1/6/8] + ryba miruna pieczona w folii 110g [1/2/3/6] + ziemniaki 180 g [1]+ bukiet warzyw gotowanych (kolorowa marchewka, cukinia, fasolka szparagowa) 110 g [6] +kompot 250ml + cukier 10g	- ryż na gęsto 200 ml *(6) - mus truskawkowy 50 g	- sałatka z kaszą kus- kus i świeżym ogórkiem 200 g *(1) - wędlina 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 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 KARMIĄC EJ MATKI</b>	- ZACIERKA NA MLEKU 350 ml *(1/6) - jajko gotowane 100g *(2) - dżem owocowy 25 g - masło 10 g *(6) - roszponka 4 g - ogórek 50 g - bułka wieloziarnista 90g - Herbata b/c 250 ml	- smoothie z porzeczką, cytryną i 200 g - wafle ryżowe 35 g	Zupa pomidorowa 300g[1/6/8] + ryba miruna pieczona w folii 110g [1/2/3/6] + ziemniaki 180 g [1]+ bukiet warzyw gotowanych (kolorowa marchewka, cukinia, fasolka szparagowa) 110 g [6] +kompot 250ml + cukier 10g	- ryż na gęsto 200 ml *(6) - mus truskawkowy 50 g	- sałatka z kaszą kus- kus i świeżym ogórkiem 200 g *(1) - wędlina 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

## 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

