

DZIEŃ 1

dieta podstawowa położniczy
17.03.26 - 21.03.26 P

Razem E: 2607.1 kcal | B 104.8 g | T 86.7 g | W
367.4 g | SFA 38.0 g | Cukry 84.6 g | Sól 7.9 g |
Błonnik 32.6 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; mandarynki 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa ziemniaczana- diety PCZ 300g (1, 7, 9) Kurczak w sosie słodko kwaśnym P 250g (1, 9) Ryż gotowany P 200g Surówka z kapusty pekińskiej P 80g	Salatka jarzynowa P 150g (3, 9, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną P 70g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 250g (7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

DZIEŃ 2

dieta podstawowa położniczy
17.03.26 - 21.03.26 P

Razem E: 2586.2 kcal | B 132.9 g | T 81.2 g | W
351.0 g | SFA 31.9 g | Cukry 73.5 g | Sól 7.1 g |
Błonnik 41.8 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Płacki drobiowe z warzywami i soczewicą smażone P 135g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchewki z olejem 120g Kompot P 250g ziemniaki P 200g; Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Galaretka z pstrąga z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Salatka ryżowa z selerem, ananasem i kurczakiem P 250g (3, 9, 10, 12)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

DZIEŃ 3

dieta podstawowa położniczy
17.03.26 - 21.03.26 P

Razem E: 2569.0 kcal | B 114.1 g | T 87.7 g | W
347.6 g | SFA 34.6 g | Cukry 96.5 g | Sól 9.4 g |
Błonnik 33.9 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; banan 150g; serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7) Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Pieczeń mozaikowa duszona w sosie własnym (z piersi) P 200g (1, 3) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g kefir 2% P 375g; (7)	Pasta z makreli wędzonej P 70g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna z musem jabłkowym P 250g (1, 7)	jogurt naturalny P 100g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

DZIEŃ 4

dieta podstawowa położniczy
17.03.26 - 21.03.26 P

Razem E: 2531.2 kcal | B 122.8 g | T 84.3 g | W
338.5 g | SFA 42.6 g | Cukry 80.2 g | Sól 8.1 g |
Błonnik 40.0 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Twaróg z oliwkami i pietruszką P 70g (7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) jabłko 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Marchwiowa z soczewicą i makaronem P 300g (1, 7, 9) Kotlet rybny P 120g (1, 3) Zielone duszone warzywa P 150g (7) ziemniaki P 200g; Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Lajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; ogórek 70g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	Owsianka z truskawkami PCZ 300g (1, 7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

DZIEŃ 5

dieta podstawowa położniczy
17.03.26 - 21.03.26 P

Razem E: 2509.8 kcal | B 123.9 g | T 84.8 g | W
333.4 g | SFA 38.5 g | Cukry 63.8 g | Sól 8.3 g |
Błonnik 41.2 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Paluszki serowe Mlekovita P 45g; (7) Szynkowa drobiowa P 40g; (2, 7, 9) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9) Bitki drobiowe duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana gotowana P 200g Bukiet warzyw gotowany P 120g	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) gruszka 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 30g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (1, 7, 8)	jogurt naturalny P 150g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne