

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
I TRYMESTR diety mamy KAMIENSKIEGO	Składniki	Pieczyno graham K 110g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Parówka drob. gotowana 2szt (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Kawa z ml. 250ml (<i>BIA, GLU, SOJ</i>) Pomidor 120g Ketchup 20g	Kiwi 1 szt.	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) Udko opiekane 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mizeria z jogurtem 130 g (<i>BIA</i>) Kompot z porzeczkami 250 ml	Salatka z brokulem 150g (<i>GLU</i>)	Pieczyno graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Herbata 250ml Pasta z sera i wędliny 50g (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Papryka św. 120g	
	Waga porcji [g]:	580,00	75,00	1 010,00	150,00	530,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia [kcal] 581,80 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 23,40 Węglowodany ogółem [g] 76,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Sód [mg] 1 348,50 suma cukrów prostych [g] 8,60	Energia [kcal] 42,00 Białko ogółem [g] 0,70 Tłuszcz [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 10,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,10 Sód [mg] 3,00 suma cukrów prostych [g] 0,50	Energia [kcal] 682,20 Białko ogółem [g] 41,70 Tłuszcz [g] 20,40 Węglowodany ogółem [g] 92,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,80 Sód [mg] 238,20 suma cukrów prostych [g] 16,10	Energia [kcal] 203,00 Białko ogółem [g] 5,10 Tłuszcz [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 25,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Sód [mg] 11,00 suma cukrów prostych [g] 0,60	Energia [kcal] 435,00 Białko ogółem [g] 15,80 Tłuszcz [g] 12,40 Węglowodany ogółem [g] 69,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Sód [mg] 577,40 suma cukrów prostych [g] 13,20	Energia [kcal] 1 944,00 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 275,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,00 Sód [mg] 2 178,10 suma cukrów prostych [g] 39,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia [kcal] 98,90 Białko ogółem [g] 3,70 Tłuszcz [g] 4,00 Węglowodany ogółem [g] 13,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,60 Sód [mg] 229,20 suma cukrów prostych [g] 1,50	Energia [kcal] 55,90 Białko ogółem [g] 0,90 Tłuszcz [g] 0,50 Węglowodany ogółem [g] 13,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,10 Sód [mg] 4,00 suma cukrów prostych [g] 0,70	Energia [kcal] 68,20 Białko ogółem [g] 4,20 Tłuszcz [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 9,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Sód [mg] 23,80 suma cukrów prostych [g] 1,60	Energia [kcal] 136,00 Białko ogółem [g] 3,40 Tłuszcz [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Sód [mg] 7,40 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 82,70 Białko ogółem [g] 3,00 Tłuszcz [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 109,70 suma cukrów prostych [g] 2,50		
II TRYMESTR diety mamy KAMIENSKIEGO	Składniki	Ryż na mleku 300ml (<i>BIA</i>) Pieczyno graham K 110g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Parówka drob. gotowana 2szt (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Kawa z ml. 250ml (<i>BIA, GLU, SOJ</i>) Pomidor 120g Ketchup 20g	Pomarańcza 1 szt. herbatniki 1szt (<i>BIA, GLU, ORZ, DWU, SOJ</i>)	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) Udko opiekane 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mizeria z jogurtem 130 g (<i>BIA</i>) Kompot z porzeczkami 250 ml	Salatka z brokulem 150g (<i>GLU</i>)	Pieczyno graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Herbata 250ml Pasta z sera i wędliny 70g (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Papryka św. 120g	
	Waga porcji [g]:	880,00	15,00	1 010,00	150,00	560,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia [kcal] 772,60 Białko ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 102,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Sód [mg] 1 437,70 suma cukrów prostych [g] 18,30	Energia [kcal] 166,80 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 37,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,20 Sód [mg] 48,80 suma cukrów prostych [g] 14,10	Energia [kcal] 682,20 Białko ogółem [g] 41,70 Tłuszcz [g] 20,40 Węglowodany ogółem [g] 92,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,80 Sód [mg] 238,20 suma cukrów prostych [g] 16,10	Energia [kcal] 203,00 Białko ogółem [g] 5,10 Tłuszcz [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 25,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Sód [mg] 11,00 suma cukrów prostych [g] 0,60	Energia [kcal] 466,70 Białko ogółem [g] 20,60 Tłuszcz [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 70,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Sód [mg] 532,80 suma cukrów prostych [g] 13,90	Energia [kcal] 2 291,30 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 328,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,30 Sód [mg] 2 268,50 suma cukrów prostych [g] 63,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia [kcal] 85,00 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Sód [mg] 158,10 suma cukrów prostych [g] 2,00	Energia [kcal] 1 112,40 Białko ogółem [g] 22,10 Tłuszcz [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 252,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,60 Sód [mg] 325,40 suma cukrów prostych [g] 93,70	Energia [kcal] 68,20 Białko ogółem [g] 4,20 Tłuszcz [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 9,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Sód [mg] 23,80 suma cukrów prostych [g] 1,60	Energia [kcal] 136,00 Białko ogółem [g] 3,40 Tłuszcz [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Sód [mg] 7,40 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 84,00 Białko ogółem [g] 3,70 Tłuszcz [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 12,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Sód [mg] 95,90 suma cukrów prostych [g] 2,50		
III TRYMESTR diety mamy KAMIENSKIEGO	Składniki	Ryż na mleku 300ml (<i>BIA</i>) Pieczyno graham K 110g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Parówka drob. gotowana 2szt (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Kawa z ml. 250ml (<i>BIA, GLU, SOJ</i>) Pomidor 120g Ketchup 20g	Pomarańcza 1 szt. herbatniki 1szt (<i>BIA, GLU, ORZ, DWU, SOJ</i>) Sok wielowarzynny 1 szt. 250	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) Udko opiekane 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mizeria z jogurtem 130 g (<i>BIA</i>) Kompot z porzeczkami 250 ml Buraczki gotowane 130g	Salatka z brokulem 150g (<i>GLU</i>)	Pieczyno graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Herbata 250ml Pasta z sera i wędliny 70g (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Papryka św. 120g	
	Waga porcji [g]:	880,00	345,00	1 140,00	150,00	560,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-25 niedziela	III TRYMESTR dieta mamy KAMIENSKIEGO	Wartość odżywcza w porcji	Energia [kcal] 772,60 Białko ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 102,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Sód [mg] 1 437,70 suma cukrów prostych [g] 18,30	Energia [kcal] 257,20 Białko ogółem [g] 6,70 Tłuszcz [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 57,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Sód [mg] 388,80 suma cukrów prostych [g] 21,90	Energia [kcal] 757,50 Białko ogółem [g] 44,80 Tłuszcz [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 109,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Sód [mg] 329,20 suma cukrów prostych [g] 27,50	Energia [kcal] 203,00 Białko ogółem [g] 5,10 Tłuszcz [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 25,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Sód [mg] 11,00 suma cukrów prostych [g] 0,60	Energia [kcal] 466,70 Białko ogółem [g] 20,60 Tłuszcz [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 70,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Sód [mg] 532,80 suma cukrów prostych [g] 13,90	Energia [kcal] 2 457,00 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 364,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,60 Sód [mg] 2 699,50 suma cukrów prostych [g] 82,20
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Energia [kcal] 85,00 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Sód [mg] 158,10 suma cukrów prostych [g] 2,00	Energia [kcal] 74,60 Białko ogółem [g] 2,00 Tłuszcz [g] 0,90 Węglowodany ogółem [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,10 Sód [mg] 112,80 suma cukrów prostych [g] 6,30	Energia [kcal] 68,20 Białko ogółem [g] 4,00 Tłuszcz [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 9,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,50 Sód [mg] 29,60 suma cukrów prostych [g] 2,50	Energia [kcal] 136,00 Białko ogółem [g] 3,40 Tłuszcz [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Sód [mg] 7,40 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 84,00 Białko ogółem [g] 3,70 Tłuszcz [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 12,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Sód [mg] 95,90 suma cukrów prostych [g] 2,50	
	LAKTACJA dieta mamy KAMIENSKIEGO	Składniki	Ryż na mleku 300ml (BIA) Pieczywo graham K 110g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Parówka drob. gotowana 2szt (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Kawa z ml. 250ml (BIA, GLU, SOJ) Pomidor 120g Ketchup 20g	Pomarańcza 1 szt. herbatniki 1szt (BIA, GLU, ORZ, DWU, SOJ) Sok wielowarzynny 1 szt. 250	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) Udko opiekane 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mizena z jogurtem 130 g (BIA) Kompot z porzeczkami 250 ml Buraczki gotowane 130g	Salatka z brokulem 150g (GLU)	Pieczywo graham K 90g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Herbata 250ml Pasta z sera i wedliny 100g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Papryka św. 120g	
		Waga porcji [g]:	880,00	345,00	1 140,00	150,00	580,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia [kcal] 772,60 Białko ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 102,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Sód [mg] 1 437,70 suma cukrów prostych [g] 18,30	Energia [kcal] 257,20 Białko ogółem [g] 6,70 Tłuszcz [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 57,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Sód [mg] 388,80 suma cukrów prostych [g] 21,90	Energia [kcal] 757,50 Białko ogółem [g] 44,80 Tłuszcz [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 109,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Sód [mg] 329,20 suma cukrów prostych [g] 27,50	Energia [kcal] 203,00 Białko ogółem [g] 5,10 Tłuszcz [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 25,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Sód [mg] 11,00 suma cukrów prostych [g] 0,60	Energia [kcal] 494,80 Białko ogółem [g] 24,00 Tłuszcz [g] 14,70 Węglowodany ogółem [g] 71,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,20 Sód [mg] 706,20 suma cukrów prostych [g] 14,70	Energia [kcal] 2 485,10 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 80,20 Węglowodany ogółem [g] 365,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 2 872,90 suma cukrów prostych [g] 83,00
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Energia [kcal] 85,00 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Sód [mg] 158,10 suma cukrów prostych [g] 2,00	Energia [kcal] 74,60 Białko ogółem [g] 2,00 Tłuszcz [g] 0,90 Węglowodany ogółem [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,10 Sód [mg] 112,80 suma cukrów prostych [g] 6,30	Energia [kcal] 68,20 Białko ogółem [g] 4,00 Tłuszcz [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 9,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,50 Sód [mg] 29,60 suma cukrów prostych [g] 2,50	Energia [kcal] 136,00 Białko ogółem [g] 3,40 Tłuszcz [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Sód [mg] 7,40 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 84,10 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Sód [mg] 120,10 suma cukrów prostych [g] 2,50	

Oznaczenia alergenów:

BIA - Białko mleka krowiego,
GLU - Gluten,
JAJ - Jaja kurze,
MIĘ - Mięso wieprzowe,
ORZ - Orzechy archaidowe,
ORZ - Orzechy włoskie,
SEL - Seler,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB - Ryby,
SOJ - Soja,
ROŚ - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŻYT - Żyto,