

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|--------------------------------------|---|---|--|---|--|--|---|
| I TRYMESTR dieta mamy KAMIENSKIEGO | Składniki | Piecz ywo graham K 110g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Kawa z ml. 250ml (<i>BIA, GLU, SOJ</i>) Szynka królewiecka 50g (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Papryka św. 120g | Kiwi 1 szt. | Koperkowa 300 ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Kasza mix /jęczmienna, grycz ana/ gotowana 200g (<i>GLU</i>) Buraczki z jabłkiem gotowane 100g Kompot z jabłkami 250ml | Piecz ywo graham K 30g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło 5g (<i>BIA</i>) sałata ziel. 20g Szynkowa drobiowa 30g (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) | Piecz ywo graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Pomidor 120g Pasta z zielonego groszku 50g (<i>ROS</i>) Herbata 250ml | |
| | | Waga porcji [g]: 540,00 | Waga porcji [g]: 75,00 | Waga porcji [g]: 930,00 | Waga porcji [g]: 70,00 | Waga porcji [g]: 530,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia [kcal] 488,80 Białko ogółem [g] 21,70 Tłuszcz [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,30 Sód [mg] 850,50 suma cukrów prostych [g] 6,10 | 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] 977,90 Białko ogółem [g] 48,00 Tłuszcz [g] 28,20 Węglowodany ogółem [g] 145,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Sód [mg] 190,10 suma cukrów prostych [g] 24,70 | Energia [kcal] 147,00 Białko ogółem [g] 8,90 Tłuszcz [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Sód [mg] 388,40 suma cukrów prostych [g] 0,40 | Energia [kcal] 436,30 Białko ogółem [g] 9,70 Tłuszcz [g] 15,00 Węglowodany ogółem [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Sód [mg] 480,10 suma cukrów prostych [g] 13,50 | Energia [kcal] 2 092,00 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 63,40 Węglowodany ogółem [g] 318,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,40 Sód [mg] 1 912,10 suma cukrów prostych [g] 45,20 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia [kcal] 92,90 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 13,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Sód [mg] 161,60 suma cukrów prostych [g] 1,20 | 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] 107,60 Białko ogółem [g] 5,30 Tłuszcz [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Sód [mg] 20,90 suma cukrów prostych [g] 2,70 | Energia [kcal] 210,20 Białko ogółem [g] 12,70 Tłuszcz [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 24,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Sód [mg] 555,40 suma cukrów prostych [g] 0,50 | Energia [kcal] 82,90 Białko ogółem [g] 1,80 Tłuszcz [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 13,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,00 Sód [mg] 91,20 suma cukrów prostych [g] 2,60 | |
| | Składniki | Makaron na mleku 300ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>) Piecz ywo graham K 110g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Kawa z ml. 250ml (<i>BIA, GLU, SOJ</i>) Szynka królewiecka 60g (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Papryka św. 120g | Banan 1 szt. | Koperkowa 300 ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Kasza mix /jęczmienna, grycz ana/ gotowana 200g (<i>GLU</i>) Buraczki z jabłkiem gotowane 130g Kompot z jabłkami 250ml | Piecz ywo graham K 30g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło 5g (<i>BIA</i>) sałata ziel. 20g Szynkowa drobiowa 50g (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) | Piecz ywo graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Pomidor 120g Pasta z zielonego groszku 50g (<i>ROS</i>) Herbata 250ml | |
| | | Waga porcji [g]: 850,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 960,00 | Waga porcji [g]: 90,00 | Waga porcji [g]: 530,00 | |
| Wartość odżywcza w porcji | Energia [kcal] 693,80 Białko ogółem [g] 32,40 Tłuszcz [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 98,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Sód [mg] 1 003,10 suma cukrów prostych [g] 15,80 | Energia [kcal] 142,50 Białko ogółem [g] 1,50 Tłuszcz [g] 0,50 Węglowodany ogółem [g] 35,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,10 Sód [mg] 1,50 suma cukrów prostych [g] 16,70 | Energia [kcal] 984,80 Białko ogółem [g] 48,10 Tłuszcz [g] 28,20 Węglowodany ogółem [g] 147,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Sód [mg] 190,40 suma cukrów prostych [g] 25,20 | Energia [kcal] 168,80 Białko ogółem [g] 12,80 Tłuszcz [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Sód [mg] 544,20 suma cukrów prostych [g] 0,40 | Energia [kcal] 436,30 Białko ogółem [g] 9,70 Tłuszcz [g] 15,00 Węglowodany ogółem [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Sód [mg] 480,10 suma cukrów prostych [g] 13,50 | Energia [kcal] 2 426,20 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 370,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20 Sód [mg] 2 219,30 suma cukrów prostych [g] 71,60 | |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia [kcal] 83,30 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 120,40 suma cukrów prostych [g] 1,90 | Energia [kcal] 95,50 Białko ogółem [g] 1,00 Tłuszcz [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 23,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,00 Sód [mg] 1,00 suma cukrów prostych [g] 11,20 | Energia [kcal] 98,50 Białko ogółem [g] 4,80 Tłuszcz [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 14,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Sód [mg] 19,00 suma cukrów prostych [g] 2,50 | Energia [kcal] 187,40 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 19,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Sód [mg] 604,00 suma cukrów prostych [g] 0,40 | Energia [kcal] 82,90 Białko ogółem [g] 1,80 Tłuszcz [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 13,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,00 Sód [mg] 91,20 suma cukrów prostych [g] 2,60 | | |
| III TRYMESTR dieta mamy KAMIENSKIEGO | Składniki | Makaron na mleku 300ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>) Piecz ywo graham K 110g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Kawa z ml. 250ml (<i>BIA, GLU, SOJ</i>) Szynka królewiecka 60g (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) Papryka św. 120g | Banan 1 szt. | Koperkowa 300 ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Kasza mix /jęczmienna, grycz ana/ gotowana 200g (<i>GLU</i>) Buraczki z jabłkiem gotowane 130g Kompot z jabłkami 250ml Brokuly gotowane 130g | Piecz ywo graham K 30g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) sałata ziel. 20g Szynkowa drobiowa 50g (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) | Piecz ywo graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Pomidor 120g Pasta z zielonego groszku 70g (<i>ROS</i>) Herbata 250ml | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--|---|---|--|--|---|--|
| 2020-10-27 wtorek | III TRYMESTR dieta mamy KAMIENSKIEGO | Waga porcji [g]: 850,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 1 080,00 | Waga porcji [g]: 95,00 | Waga porcji [g]: 550,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia [kcal] 693,80 Białko ogółem [g] 32,40 Tłuszcz [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 98,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Sód [mg] 1 003,10 suma cukrów prostych [g] 15,80 | Energia [kcal] 142,50 Białko ogółem [g] 1,50 Tłuszcz [g] 0,50 Węglowodany ogółem [g] 35,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,10 Sód [mg] 1,50 suma cukrów prostych [g] 16,70 | Energia [kcal] 1 023,20 Białko ogółem [g] 52,40 Tłuszcz [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 155,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Sód [mg] 200,00 suma cukrów prostych [g] 25,80 | Energia [kcal] 209,40 Białko ogółem [g] 12,80 Tłuszcz [g] 10,50 Węglowodany ogółem [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Sód [mg] 544,80 suma cukrów prostych [g] 0,40 | Energia [kcal] 468,70 Białko ogółem [g] 10,00 Tłuszcz [g] 18,00 Węglowodany ogółem [g] 74,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Sód [mg] 495,10 suma cukrów prostych [g] 13,90 | Energia [kcal] 2 537,60 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 379,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 2 244,50 suma cukrów prostych [g] 72,60 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia [kcal] 83,30 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 120,40 suma cukrów prostych [g] 1,90 | Energia [kcal] 95,50 Białko ogółem [g] 1,00 Tłuszcz [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 23,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,10 Sód [mg] 1,00 suma cukrów prostych [g] 11,20 | Energia [kcal] 92,10 Białko ogółem [g] 4,70 Tłuszcz [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Sód [mg] 18,00 suma cukrów prostych [g] 2,30 | Energia [kcal] 219,80 Białko ogółem [g] 13,50 Tłuszcz [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Sód [mg] 572,00 suma cukrów prostych [g] 0,40 | Energia [kcal] 84,40 Białko ogółem [g] 1,80 Tłuszcz [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,00 Sód [mg] 89,10 suma cukrów prostych [g] 2,50 | |
| | Składniki | Makaron na mleku 300ml (BIA, GLU, JAJ) Pieczywo graham K 110g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Kawa z ml. 250ml (BIA, GLU, SOJ) Szynka królewicka 60g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Papryka św. 120g | Banan 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt (BIA) | Koperkowa 300 ml (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) Bitka schab. w sosie własnym duszona 80/120 (BIA, GLU, SEL) Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU) Buraczki z jabłkiem gotowane 130g Kompot z jabłkami 250ml Brokuły gotowane 130g | Pieczywo graham K 30g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) sałata ziel. 20g Szynkowa drobiowa 50g (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) | Pieczywo graham K 90g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Pomidor 120g Pasta z zielonego groszku 70g (ROS) Herbata 250ml | | |
| | LAKTACJA dieta mamy KAMIENSKIEGO | Waga porcji [g]: 850,00 | Waga porcji [g]: 151,00 | Waga porcji [g]: 1 080,00 | Waga porcji [g]: 95,00 | Waga porcji [g]: 550,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia [kcal] 693,80 Białko ogółem [g] 32,40 Tłuszcz [g] 21,60 Węglowodany ogółem [g] 98,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Sód [mg] 1 003,10 suma cukrów prostych [g] 15,80 | Energia [kcal] 285,00 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 50,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,40 Sód [mg] 73,50 suma cukrów prostych [g] 29,60 | Energia [kcal] 1 023,20 Białko ogółem [g] 52,40 Tłuszcz [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 155,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Sód [mg] 200,00 suma cukrów prostych [g] 25,80 | Energia [kcal] 209,40 Białko ogółem [g] 12,80 Tłuszcz [g] 10,50 Węglowodany ogółem [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Sód [mg] 544,80 suma cukrów prostych [g] 0,40 | Energia [kcal] 468,70 Białko ogółem [g] 10,00 Tłuszcz [g] 18,00 Węglowodany ogółem [g] 74,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Sód [mg] 495,10 suma cukrów prostych [g] 13,90 | Energia [kcal] 2 680,10 Białko ogółem [g] 116,20 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 395,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Sód [mg] 2 316,50 suma cukrów prostych [g] 85,50 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | | Energia [kcal] 83,30 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 120,40 suma cukrów prostych [g] 1,90 | Energia [kcal] 188,10 Białko ogółem [g] 5,60 Tłuszcz [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 33,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,00 Sód [mg] 48,50 suma cukrów prostych [g] 19,50 | Energia [kcal] 92,10 Białko ogółem [g] 4,70 Tłuszcz [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Sód [mg] 18,00 suma cukrów prostych [g] 2,30 | Energia [kcal] 219,80 Białko ogółem [g] 13,50 Tłuszcz [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Sód [mg] 572,00 suma cukrów prostych [g] 0,40 | Energia [kcal] 84,40 Białko ogółem [g] 1,80 Tłuszcz [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,00 Sód [mg] 89,10 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,