

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
I TRYMESTR diety 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>) Pomidor 120g Szynka z filetem 60g (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>)	Jabłko des. 1 szt.	Jarzynowa z zacierką i jarz. 7-skl. z zieloną pietruszką 300ml (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Zraz drob. w sosie duszony 80/120 (<i>BIA, GLU, JAJ</i>) Kasza mix /jęczmienna, grycz ana/ gotowana a 200g (<i>GLU</i>) Sałatka z ogórka kiszzonego 130g Kompot z jabłkami 250ml	Piecz ywo graham K 30g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło 5g (<i>BIA</i>) Roszponka Hummus 30g (<i>SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>)	Piecz ywo graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Herbata 250ml Poledwica wiśniowa 50g (<i>BIA, GLU, SEL, SOJ, GOR</i>) Papryka św. 120g	
	Waga porcji [g]:	550,00	140,00	1 080,00	75,00	530,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia [kcal] 493,40 Białko ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 70,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Sód [mg] 1 036,50 suma cukrów prostych [g] 6,20	Energia [kcal] 64,40 Białko ogółem [g] 0,60 Tłuszcz [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,10 Sód [mg] 2,80 suma cukrów prostych [g] 4,30	Energia [kcal] 845,10 Białko ogółem [g] 29,40 Tłuszcz [g] 22,10 Węglowodany ogółem [g] 144,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Sód [mg] 1 034,00 suma cukrów prostych [g] 16,20	Energia [kcal] 213,00 Białko ogółem [g] 4,30 Tłuszcz [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 20,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Sód [mg] 131,20 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 465,80 Białko ogółem [g] 18,40 Tłuszcz [g] 15,40 Węglowodany ogółem [g] 68,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,40 Sód [mg] 427,50 suma cukrów prostych [g] 11,90	Energia [kcal] 2 081,70 Białko ogółem [g] 78,40 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 320,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,10 Sód [mg] 2 632,00 suma cukrów prostych [g] 39,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia [kcal] 88,80 Białko ogółem [g] 4,60 Tłuszcz [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 12,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 186,60 suma cukrów prostych [g] 1,10	Energia [kcal] 45,70 Białko ogółem [g] 0,40 Tłuszcz [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 12,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,10 Sód [mg] 2,00 suma cukrów prostych [g] 3,10	Energia [kcal] 76,10 Białko ogółem [g] 2,60 Tłuszcz [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Sód [mg] 93,10 suma cukrów prostych [g] 1,50	Energia [kcal] 283,30 Białko ogółem [g] 5,70 Tłuszcz [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 27,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,20 Sód [mg] 174,50 suma cukrów prostych [g] 0,50	Energia [kcal] 88,50 Białko ogółem [g] 3,50 Tłuszcz [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Sód [mg] 81,20 suma cukrów prostych [g] 2,30		
II TRYMESTR diety mamy KAMIENSKIEGO	Składniki	Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>BIA, GLU</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>) Pomidor 120g Szynka z filetem 60g (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>)	Jabłko des. 1 szt. Budyń 200ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>)	Jarzynowa z zacierką i jarz. 7-skl. z zieloną pietruszką 300ml (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Zraz drob. w sosie duszony 80/120 (<i>BIA, GLU, JAJ</i>) Kasza mix /jęczmienna, grycz ana/ gotowana a 200g (<i>GLU</i>) Sałatka z ogórka kiszzonego 130g Kompot z jabłkami 250ml	Piecz ywo graham K 30g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło 5g (<i>BIA</i>) Roszponka Hummus 55g (1/2) (<i>SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>)	Piecz ywo graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Herbata 250ml Poledwica wiśniowa 60g (<i>BIA, GLU, SEL, SOJ, GOR</i>) Papryka św. 120g	
	Waga porcji [g]:	850,00	340,00	1 080,00	100,00	540,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia [kcal] 688,60 Białko ogółem [g] 34,70 Tłuszcz [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 93,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Sód [mg] 1 125,50 suma cukrów prostych [g] 16,00	Energia [kcal] 173,40 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 33,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Sód [mg] 47,20 suma cukrów prostych [g] 14,70	Energia [kcal] 845,10 Białko ogółem [g] 29,40 Tłuszcz [g] 22,10 Węglowodany ogółem [g] 144,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Sód [mg] 1 034,00 suma cukrów prostych [g] 16,20	Energia [kcal] 298,70 Białko ogółem [g] 5,90 Tłuszcz [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Sód [mg] 131,30 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 482,60 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 68,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Sód [mg] 433,60 suma cukrów prostych [g] 11,90	Energia [kcal] 2 488,40 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 363,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 Sód [mg] 2 771,60 suma cukrów prostych [g] 59,20
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia [kcal] 82,60 Białko ogółem [g] 4,20 Tłuszcz [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 135,10 suma cukrów prostych [g] 1,90	Energia [kcal] 50,30 Białko ogółem [g] 1,10 Tłuszcz [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 9,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Sód [mg] 13,70 suma cukrów prostych [g] 4,30	Energia [kcal] 76,10 Białko ogółem [g] 2,60 Tłuszcz [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Sód [mg] 93,10 suma cukrów prostych [g] 1,50	Energia [kcal] 298,70 Białko ogółem [g] 5,90 Tłuszcz [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Sód [mg] 131,30 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 91,70 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Sód [mg] 82,40 suma cukrów prostych [g] 2,30		
III TRYMESTR diety mamy KAMIENSKIEGO	Składniki	Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>BIA, GLU</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>) Pomidor 120g Szynka z filetem 60g (<i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>)	Jabłko des. 1 szt. Budyń 200ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>)	Jarzynowa z zacierką i jarz. 7-skl. z zieloną pietruszką 300ml (<i>BIA, GLU, SEL</i>) Zraz drob. w sosie duszony 80/120 (<i>BIA, GLU, JAJ</i>) Kasza mix /jęczmienna, grycz ana/ gotowana a 200g (<i>GLU</i>) Sałatka z ogórka kiszzonego 130g Kompot z jabłkami 250ml Sałatka z pomidorów 130g (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>)	Piecz ywo graham K 30g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło 5g (<i>BIA</i>) Roszponka Hummus 55g (1/2) (<i>SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>)	Piecz ywo graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Herbata 250ml Poledwica wiśniowa 60g (<i>BIA, GLU, SEL, SOJ, GOR</i>) Papryka św. 120g	
	Waga porcji [g]:	850,00	340,00	1 210,00	100,00	540,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-29 czwartek	III TRYMESTR dieta mamy KAMIENSKIEGO	Wartość odżywcza w porcji	Energia [kcal] 688,60 Białko ogółem [g] 34,70 Tłuszcz [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 93,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Sód [mg] 1 125,50 suma cukrów prostych [g] 16,00	Energia [kcal] 173,40 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 33,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Sód [mg] 47,20 suma cukrów prostych [g] 14,70	Energia [kcal] 909,70 Białko ogółem [g] 30,50 Tłuszcz [g] 27,40 Węglowodany ogółem [g] 149,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Sód [mg] 1 054,00 suma cukrów prostych [g] 16,50	Energia [kcal] 298,70 Białko ogółem [g] 5,90 Tłuszcz [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Sód [mg] 131,30 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 482,60 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 68,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Sód [mg] 433,60 suma cukrów prostych [g] 11,90	Energia [kcal] 2 553,00 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 368,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,20 Sód [mg] 2 791,60 suma cukrów prostych [g] 59,50
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Energia [kcal] 82,60 Białko ogółem [g] 4,20 Tłuszcz [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 135,10 suma cukrów prostych [g] 1,90	Energia [kcal] 50,30 Białko ogółem [g] 1,10 Tłuszcz [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 9,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Sód [mg] 13,70 suma cukrów prostych [g] 4,30	Energia [kcal] 72,80 Białko ogółem [g] 2,40 Tłuszcz [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 12,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,50 Sód [mg] 84,30 suma cukrów prostych [g] 1,30	Energia [kcal] 298,70 Białko ogółem [g] 5,90 Tłuszcz [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Sód [mg] 131,30 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 91,70 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Sód [mg] 82,40 suma cukrów prostych [g] 2,30	
LAKTACJA dieta mamy KAMIENSKIEGO	Skladniki	Płatki owsiane na mleku 300ml (BIA, GLU) Pieczywo graham K 110g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Kawa z ml. 250ml (BIA, GLU, SOJ) Pomidor 120g Szyńka z filetem 60g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Jabłko des. 1 szt. Budyń 200ml (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR) herbatniki 1szt (BIA, GLU, ORZ, DWU, SOJ)	Jarzynowa z zacierką i jarz. 7-skl. z zieloną pietruszką 300ml (BIA, GLU, SEL) Zraz drob. w sosie duszony 80/120 (BIA, GLU, JAJ) Kasza mix /jęczmienna, grycz ana/ gotowana 200g (GLU) Salatka z ogórka kiszzonego 130g Kompot z jabłkami 250ml Salatka z pomidorów 130g (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo graham K 30g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło 5g (BIA) Roszponka Hummus 55g (1/2) (SEL, SOJ, GOR, ZIA)	Pieczywo graham K 90g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Herbata 250ml Poledwica wiśniowa 60g (BIA, GLU, SEL, SOJ, GOR) Papryka św. 120g		
		Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 354,00	Waga porcji [g]: 1 210,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 540,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia [kcal] 688,60 Białko ogółem [g] 34,70 Tłuszcz [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 93,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Sód [mg] 1 125,50 suma cukrów prostych [g] 16,00	Energia [kcal] 234,60 Białko ogółem [g] 5,00 Tłuszcz [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 44,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,50 Sód [mg] 88,80 suma cukrów prostych [g] 19,40	Energia [kcal] 909,70 Białko ogółem [g] 30,50 Tłuszcz [g] 27,40 Węglowodany ogółem [g] 149,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Sód [mg] 1 054,00 suma cukrów prostych [g] 16,50	Energia [kcal] 298,70 Białko ogółem [g] 5,90 Tłuszcz [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Sód [mg] 131,30 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 482,60 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 16,40 Węglowodany ogółem [g] 68,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Sód [mg] 433,60 suma cukrów prostych [g] 11,90	Energia [kcal] 2 614,20 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 379,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 2 833,20 suma cukrów prostych [g] 64,20
Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Energia [kcal] 82,60 Białko ogółem [g] 4,20 Tłuszcz [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 135,10 suma cukrów prostych [g] 1,90	Energia [kcal] 65,70 Białko ogółem [g] 1,40 Tłuszcz [g] 1,50 Węglowodany ogółem [g] 12,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Sód [mg] 24,90 suma cukrów prostych [g] 5,40	Energia [kcal] 72,80 Białko ogółem [g] 2,40 Tłuszcz [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 12,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,50 Sód [mg] 84,30 suma cukrów prostych [g] 1,30	Energia [kcal] 298,70 Białko ogółem [g] 5,90 Tłuszcz [g] 20,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Sód [mg] 131,30 suma cukrów prostych [g] 0,40	Energia [kcal] 91,70 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Sód [mg] 82,40 suma cukrów prostych [g] 2,30			

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,