

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 2020-10-30 piątek | I TRYMESTR dieta mamy KAMIENSKIEGO | Składniki | Piecz ywo graham K 110g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Szynkowa drobiowa 60g (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) Kawa z ml. 250ml (<i>BIA, GLU, SOJ</i>) Papryka św. 120g | Banan 1 szt. | Pomidorowa z ryżem i ziel. pietruszka 300ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</i>) Ryba w sosie koperk. gotowana na 80/120 morszczuk (<i>GLU, SEL, RYB</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Sur. wielow arzywna 130g (<i>DWU, GOR</i>) Kompot z porzeczkami 250 ml | Piecz ywo graham K 30g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło 5g (<i>BIA</i>) salata ziel. 20g Poledwica sopocka 30g (<i>BIA, GLU, SEL, SOJ, GOR</i>) | Piecz ywo graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Herbata 250ml Ogórek św. 120g Ser żółty 50g (<i>BIA</i>) | |
| | | Waga porcji [g]: 550,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 1 080,00 | Waga porcji [g]: 70,00 | Waga porcji [g]: 530,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia [kcal] 512,90 Białko ogółem [g] 25,00 Tłuszcz [g] 15,80 Węglowodany ogółem [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Sód [mg] 1 017,00 suma cukrów prostych [g] 6,10 | 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] 790,60 Białko ogółem [g] 34,90 Tłuszcz [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 127,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Sód [mg] 508,40 suma cukrów prostych [g] 18,00 | Energia [kcal] 149,30 Białko ogółem [g] 7,10 Tłuszcz [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Sód [mg] 378,10 suma cukrów prostych [g] 0,60 | Energia [kcal] 517,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 21,40 Węglowodany ogółem [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Sód [mg] 860,60 suma cukrów prostych [g] 11,90 | Energia [kcal] 2 112,60 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 66,40 Węglowodany ogółem [g] 316,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,40 Sód [mg] 2 765,60 suma cukrów prostych [g] 53,30 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia [kcal] 92,30 Białko ogółem [g] 4,50 Tłuszcz [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Sód [mg] 183,10 suma cukrów prostych [g] 1,10 | Energia [kcal] 95,50 Białko ogółem [g] 1,00 Tłuszcz [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 23,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,20 Sód [mg] 1,00 suma cukrów prostych [g] 11,20 | Energia [kcal] 71,20 Białko ogółem [g] 3,10 Tłuszcz [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 11,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,20 Sód [mg] 45,80 suma cukrów prostych [g] 1,60 | Energia [kcal] 213,50 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 25,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,00 Sód [mg] 540,70 suma cukrów prostych [g] 0,90 | Energia [kcal] 98,30 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 12,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,00 Sód [mg] 163,50 suma cukrów prostych [g] 2,30 | | |
| | II TRYMESTR dieta mamy KAMIENSKIEGO | Składniki | Kasza kukurydza na mleku 300ml (<i>BIA</i>) Piecz ywo graham K 110g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Szynkowa drobiowa 60g (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>) Kawa z ml. 250ml (<i>BIA, GLU, SOJ</i>) Papryka św. 120g | Banan 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt (<i>BIA</i>) | Pomidorowa z ryżem i ziel. pietruszka 300ml (<i>BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</i>) Ryba w sosie koperk. gotowana na 80/120 morszczuk (<i>GLU, SEL, RYB</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Sur. wielow arzywna 130g (<i>DWU, GOR</i>) Kompot z porzeczkami 250 ml | Piecz ywo graham K 30g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło 5g (<i>BIA</i>) salata ziel. 20g Poledwica sopocka 30g (<i>BIA, GLU, SEL, SOJ, GOR</i>) | Piecz ywo graham K 90g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i>) Masło ex 10g (<i>BIA</i>) Herbata 250ml Ogórek św. 120g Ser żółty 50g (<i>BIA</i>) | |
| | | Waga porcji [g]: 850,00 | Waga porcji [g]: 151,00 | Waga porcji [g]: 1 080,00 | Waga porcji [g]: 70,00 | Waga porcji [g]: 530,00 | | |
| Wartość odżywcza w porcji | | Energia [kcal] 721,40 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 100,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Sód [mg] 1 106,20 suma cukrów prostych [g] 15,70 | 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] 790,60 Białko ogółem [g] 34,90 Tłuszcz [g] 22,60 Węglowodany ogółem [g] 127,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Sód [mg] 508,40 suma cukrów prostych [g] 18,00 | Energia [kcal] 149,30 Białko ogółem [g] 7,10 Tłuszcz [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Sód [mg] 378,10 suma cukrów prostych [g] 0,60 | Energia [kcal] 517,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 21,40 Węglowodany ogółem [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Sód [mg] 860,60 suma cukrów prostych [g] 11,90 | Energia [kcal] 2 463,60 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 76,50 Węglowodany ogółem [g] 359,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,20 Sód [mg] 2 926,80 suma cukrów prostych [g] 75,80 | |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia [kcal] 86,60 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 132,70 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] 71,20 Białko ogółem [g] 3,10 Tłuszcz [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 11,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,20 Sód [mg] 45,80 suma cukrów prostych [g] 1,60 | Energia [kcal] 213,50 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 25,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,00 Sód [mg] 540,70 suma cukrów prostych [g] 0,90 | Energia [kcal] 98,30 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 12,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,00 Sód [mg] 163,50 suma cukrów prostych [g] 2,30 | | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 2020-10-30 piątek | III TRYMESTR dieta marny KAMIENSKIEGO | Składniki | Kasza kukurydza na mleku 300ml (BIA) Pieczywo graham K 110g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Szynek drobiowy 60g (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) Kawa z ml. 250ml (BIA, GLU, SOJ) Papryka św. 120g | Banan 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt (BIA) | Pomidorowa z ryżem i ziel. pietruszką 300ml (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ryba w sosie koperk. gotowana 80/120 morszczuk (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Sur. wielowarzywna 130g (DWU, GOR) Kompot z porzeczkami 250 ml Jarzynka 8-składnikowa gotowana 100g (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) | Pieczywo graham K 30g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło 5g (BIA) salata ziel. 20g Poledwica sopocka 30g (BIA, GLU, SEL, SOJ, GOR) | Pieczywo graham K 90g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Herbata 250ml Ogórek św. 120g Ser żółty 50g (BIA) | |
| | | Waga porcji [g]: 850,00 | Waga porcji [g]: 151,00 | Waga porcji [g]: 1 180,00 | Waga porcji [g]: 70,00 | Waga porcji [g]: 530,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia [kcal] 721,40 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 100,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Sód [mg] 1 106,20 suma cukrów prostych [g] 15,70 | 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] 907,10 Białko ogółem [g] 36,80 Tłuszcz [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 150,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Sód [mg] 568,40 suma cukrów prostych [g] 22,50 | Energia [kcal] 149,30 Białko ogółem [g] 7,10 Tłuszcz [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Sód [mg] 378,10 suma cukrów prostych [g] 0,60 | Energia [kcal] 517,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 21,40 Węglowodany ogółem [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Sód [mg] 860,60 suma cukrów prostych [g] 11,90 | Energia [kcal] 2 580,10 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 383,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 Sód [mg] 2 986,80 suma cukrów prostych [g] 80,30 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia [kcal] 86,60 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 132,70 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] 72,60 Białko ogółem [g] 2,90 Tłuszcz [g] 2,10 Węglowodany ogółem [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,20 Sód [mg] 45,50 suma cukrów prostych [g] 1,80 | Energia [kcal] 213,50 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 25,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,00 Sód [mg] 540,70 suma cukrów prostych [g] 0,90 | Energia [kcal] 98,30 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 12,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,00 Sód [mg] 163,50 suma cukrów prostych [g] 2,30 | | | |
| LAKTACJA dieta marny KAMIENSKIEGO | Składniki | Kasza kukurydza na mleku 300ml (BIA) Pieczywo graham K 110g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Szynek drobiowy 60g (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) Kawa z ml. 250ml (BIA, GLU, SOJ) Papryka św. 120g | Banan 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt (BIA) | Pomidorowa z ryżem i ziel. pietruszką 300ml (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ryba w sosie koperk. gotowana 80/120 morszczuk (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Sur. wielowarzywna 130g (DWU, GOR) Kompot z porzeczkami 250 ml Jarzynka 8-składnikowa gotowana 130g (BIA, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) | Pieczywo graham K 30g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło 5g (BIA) salata ziel. 20g Poledwica sopocka 30g (BIA, GLU, SEL, SOJ, GOR) | Pieczywo graham K 90g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Masło ex 10g (BIA) Herbata 250ml Ogórek św. 120g Ser żółty 60g (BIA) | | |
| | | Waga porcji [g]: 850,00 | Waga porcji [g]: 151,00 | Waga porcji [g]: 1 210,00 | Waga porcji [g]: 70,00 | Waga porcji [g]: 540,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia [kcal] 721,40 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 22,90 Węglowodany ogółem [g] 100,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Sód [mg] 1 106,20 suma cukrów prostych [g] 15,70 | 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] 934,10 Białko ogółem [g] 37,40 Tłuszcz [g] 26,20 Węglowodany ogółem [g] 157,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Sód [mg] 568,40 suma cukrów prostych [g] 23,90 | Energia [kcal] 149,30 Białko ogółem [g] 7,10 Tłuszcz [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Sód [mg] 378,10 suma cukrów prostych [g] 0,60 | Energia [kcal] 555,20 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Sód [mg] 968,30 suma cukrów prostych [g] 11,90 | Energia [kcal] 2 645,00 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 390,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 Sód [mg] 3 112,50 suma cukrów prostych [g] 81,70 |

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|--------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---|--|--|---|--|------|
| 2020-10-30, piątek | LAKTACJA dieta mamy KAMIENSKIEGO | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | Energia [kcal] 86,60 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Sód [mg] 132,70 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] 74,70 Białko ogółem [g] 3,00 Tłuszcz [g] 2,10 Węglowodany ogółem [g] 12,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,20 Sód [mg] 46,90 suma cukrów prostych [g] 1,90 | Energia [kcal] 213,50 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 25,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,00 Sód [mg] 540,70 suma cukrów prostych [g] 0,90 | Energia [kcal] 105,50 Białko ogółem [g] 4,70 Tłuszcz [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 12,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Sód [mg] 184,00 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,