

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-22 poniedziałek	NTARG- I trymestr Dieta Marny	Składniki	kasza kukurydziana na ml/p 200,00 ml (MLE,) Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Poledwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50,00 g (SÓJ,) Ogórek kiszony 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	jogurt naturalny 100g 1,00 szt (MLE,) Mieszanka studencka 30,00 g (OZI, ORZ,)	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa 400,00 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i tw arogiem* dieta 350,00 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty białej b/c () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150,00 g	Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Jajko gotowane 1,00 szt (JAJ,) Serek wiejski ziamisty 50,00 g (MLE,) Salata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	
			Waga porcji [g]: 655,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 475,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 479,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,20 Tłuszcz [g] 15,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 67,70 w tym cukry [g] 8,90 Błonnik pokarmowy [g] 5,80 Sól [g] 3,40 % energii z białka [%] 4,20 % energii z węglowodanów [%] 12,30 % energii z tłuszczu [%] 6,80 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 202,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 8,10 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 18,80 w tym cukry [g] 4,20 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 1,60 % energii z węglowodanów [%] 3,70 % energii z tłuszczu [%] 5,20 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 749,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 30,80 Tłuszcz [g] 12,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 135,40 w tym cukry [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 13,90 Sól [g] 1,00 % energii z białka [%] 6,10 % energii z węglowodanów [%] 24,20 % energii z tłuszczu [%] 5,60 % energii z błonnika [%] 1,40	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 129,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,40 Tłuszcz [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] 29,60 w tym cukry [g] 6,20 Błonnik pokarmowy [g] 0,40 Sól [g] % energii z białka [%] 0,50 % energii z węglowodanów [%] 5,80 % energii z tłuszczu [%] 5,80 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 449,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 20,80 Tłuszcz [g] 22,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 44,90 w tym cukry [g] 2,30 Błonnik pokarmowy [g] 5,50 Sól [g] 1,80 % energii z białka [%] 4,10 % energii z węglowodanów [%] 7,80 % energii z tłuszczu [%] 9,90 % energii z błonnika [%] 0,50	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 010,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,30 Tłuszcz [g] 61,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,80 Węglowodany ogółem [g] 296,40 w tym cukry [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sól [g] 6,30 % energii z białka [%] 16,50 % energii z węglowodanów [%] 53,80 % energii z tłuszczu [%] 27,50 % energii z błonnika [%] 2,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-22 poniedziałek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 73,27</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,24</p> <p>Tłuszcz [g] 2,32</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,37</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,34 w tym cukry [g] 1,36</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,89</p> <p>Sól [g] 0,52</p> <p>% energii z białka [%] 0,64</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,88</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,04</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 155,85</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 6,23</p> <p>Tłuszcz [g] 9,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,92</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 14,46 w tym cukry [g] 3,23</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g] 0,08</p> <p>% energii z białka [%] 1,23</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,85</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 4,00</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 65,17</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,68</p> <p>Tłuszcz [g] 1,09</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,77 w tym cukry [g] 1,27</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,21</p> <p>Sól [g] 0,09</p> <p>% energii z białka [%] 0,53</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,49</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 86,40</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 1,60</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 19,73 w tym cukry [g] 4,13</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,27</p> <p>Sól [g]</p> <p>% energii z białka [%] 0,33</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,87</p> <p>% energii z tłuszczu [%]</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 94,57</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 4,38</p> <p>Tłuszcz [g] 4,67</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,38</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,45 w tym cukry [g] 0,48</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,16</p> <p>Sól [g] 0,38</p> <p>% energii z białka [%] 0,86</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,64</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 2,08</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza dla porcji 100 g</p>					
2021-02-23 wtorek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Makaron na mleku/p 200,00 ml (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Twaróg 50,00 g (MLE,)</p> <p>Mandarynki 1,00 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Koktajl wielowocowy* 200,00 ml (MLE,)</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400,00 ml (MLE, SEL,)</p> <p>Szab gotowany 100,00 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 160,00 g</p> <p>Sos majeranekowy * 100,00 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka () 150,00 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej b/c () 150,00 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150,00 ml</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20,00 g</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100,00 g (SEL,)</p> <p>Polędwica Sopotka drobiowa-wieprzowa wędzona parzona 30,00 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 680,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 310,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 170,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 535,00</p>	
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza w porcji</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 544,60</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 24,80</p> <p>Tłuszcz [g] 16,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 78,20 w tym cukry [g] 19,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 7,40</p> <p>Sól [g] 1,30</p> <p>% energii z białka [%] 4,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 13,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 160,60</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 5,20</p> <p>Tłuszcz [g] 7,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 20,00 w tym cukry [g] 17,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,50</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 821,50</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 47,90</p> <p>Tłuszcz [g] 26,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 106,20 w tym cukry [g] 17,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 15,80</p> <p>Sól [g] 2,80</p> <p>% energii z białka [%] 9,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 17,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 11,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 142,10</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 1,70</p> <p>Tłuszcz [g] 0,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 32,70 w tym cukry [g] 9,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,60</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 6,20</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 414,20</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 19,90</p> <p>Tłuszcz [g] 17,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 48,80 w tym cukry [g] 3,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 6,60</p> <p>Sól [g] 2,50</p> <p>% energii z białka [%] 3,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 8,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,00</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,50</p> <p>Tłuszcz [g] 67,50</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,50</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 285,90 w tym cukry [g] 68,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,90</p> <p>Sól [g] 6,90</p> <p>% energii z białka [%] 19,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 48,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 29,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,00</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-23 wtorek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,09</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,65</p> <p>Tłuszcz [g] 2,44</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,47</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,50 w tym cukry [g] 2,93</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,09</p> <p>Sól [g] 0,19</p> <p>% energii z białka [%] 0,71</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,06</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,30</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,60</p> <p>Tłuszcz [g] 3,50</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,05</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,00 w tym cukry [g] 8,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,75</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,75</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 62,71</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,66</p> <p>Tłuszcz [g] 2,02</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,11 w tym cukry [g] 1,35</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,21</p> <p>Sól [g] 0,21</p> <p>% energii z białka [%] 0,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,33</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,87</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 83,59</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,00</p> <p>Tłuszcz [g] 0,24</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,12</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 19,24 w tym cukry [g] 5,65</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,35</p> <p>Sól [g] 0,06</p> <p>% energii z białka [%] 0,18</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,65</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,12</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,06</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 77,42</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,72</p> <p>Tłuszcz [g] 3,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,12 w tym cukry [g] 0,56</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,23</p> <p>Sól [g] 0,47</p> <p>% energii z białka [%] 0,71</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,51</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,38</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>		
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza dla porcji: 100 g</p>						
2021-02-24 środa	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Platki owsiane na mleku/p 200,00 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40,00 g (SOJ, MLE,)</p> <p>Twarożek 30,00 g (MLE,)</p> <p>Ogórek kiszony 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 150,00 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400,00 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,)</p> <p>Pulpet drobiowy 100,00 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 160,00 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100,00 g (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Surówka wielowarzynna b/c () 150,00 g (SEL,)</p> <p>Dynia duszona* 150,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1,00 szt (MLE,)</p> <p>Ciasteczka maślane bez cukru 30,00 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny 60,00 g (RYB, SEL,)</p> <p>Salata zielona 20,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>		
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 675,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 310,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 180,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 435,00</p>		
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza w porcji</p>						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 516,30</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 28,10</p> <p>Tłuszcz [g] 17,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 65,30 w tym cukry [g] 10,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 6,40</p> <p>Sól [g] 3,10</p> <p>% energii z białka [%] 5,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 10,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 153,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,10</p> <p>Tłuszcz [g] 3,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 28,70 w tym cukry [g] 18,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,60</p> <p>Sól [g]</p> <p>% energii z białka [%] 0,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 831,70</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 35,60</p> <p>Tłuszcz [g] 25,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,90</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 120,90 w tym cukry [g] 18,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 17,10</p> <p>Sól [g] 2,60</p> <p>% energii z białka [%] 6,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 19,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 10,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 280,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 17,00</p> <p>Tłuszcz [g] 12,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 22,20 w tym cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 3,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 5,30</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 395,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 13,90</p> <p>Tłuszcz [g] 14,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 56,60 w tym cukry [g] 2,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 7,10</p> <p>Sól [g] 1,20</p> <p>% energii z białka [%] 2,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 9,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 5,90</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 176,90</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,70</p> <p>Tłuszcz [g] 73,50</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 293,70 w tym cukry [g] 49,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,20</p> <p>Sól [g] 7,10</p> <p>% energii z białka [%] 18,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 47,90</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 30,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,10</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-24, środa	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 76,49</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 4,16</p> <p>Tłuszcz [g] 2,58</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,51</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,67 w tym cukry [g] 1,48</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,95</p> <p>Sól [g] 0,46</p> <p>% energii z białka [%] 0,77</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,07</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 102,33</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,07</p> <p>Tłuszcz [g] 2,47</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 19,13 w tym cukry [g] 12,07</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,73</p> <p>Sól [g] 0,40</p> <p>% energii z białka [%] 0,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,20</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 63,49</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,72</p> <p>Tłuszcz [g] 1,94</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,23 w tym cukry [g] 1,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,31</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 0,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,46</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 155,67</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 9,44</p> <p>Tłuszcz [g] 7,11</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,33 w tym cukry [g] 0,62</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,63</p> <p>Sól [g] 0,28</p> <p>% energii z białka [%] 0,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,09</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,36</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,16</p>	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g		
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Ryz na mleku/p 200,00 ml (MLE,)</p> <p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60,00 g (MLE,)</p> <p>Salata zielona 20,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Banan 1 szt. 1,00 szt</p>	<p>Kalaforowa z makaronem () 400,00 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 200,00 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180,00 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150,00 g (MLE,)</p> <p>Cukinia duszona* 150,00 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Kasza jaglana z jabłkiem 150,00 g</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50,00 g (SO,)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100,00 g (MLE, SEL,)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>		
2021-02-25, czwartek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 635,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 330,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 505,00</p>		
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 510,20</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 25,00</p> <p>Tłuszcz [g] 16,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 68,50 w tym cukry [g] 11,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,90</p> <p>Sól [g] 1,30</p> <p>% energii z białka [%] 4,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 11,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,00</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,00</p> <p>Tłuszcz [g] 0,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 47,00 w tym cukry [g] 38,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 3,40</p> <p>Sól [g] 0,40</p> <p>% energii z białka [%] 0,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 8,20</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 795,40</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 39,80</p> <p>Tłuszcz [g] 22,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 118,30 w tym cukry [g] 21,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,40</p> <p>Sól [g] 2,40</p> <p>% energii z białka [%] 7,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 18,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 9,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,80</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 188,40</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 5,90</p> <p>Tłuszcz [g] 1,30</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 40,30 w tym cukry [g] 9,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,70</p> <p>Sól [g] 0,40</p> <p>% energii z białka [%] 1,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 7,20</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 443,00</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 16,00</p> <p>Tłuszcz [g] 16,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 63,60 w tym cukry [g] 4,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 8,50</p> <p>Sól [g] 2,60</p> <p>% energii z białka [%] 3,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 10,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,70</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,80</p>	Wartość odżywcza w porcji	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,00</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,70</p> <p>Tłuszcz [g] 57,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337,70 w tym cukry [g] 84,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,90</p> <p>Sól [g] 6,30</p> <p>% energii z białka [%] 16,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 56,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 24,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,70</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-25 czwartek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,35 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,94 Tłuszcz [g] 2,61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,61 Węglowodany ogółem [g] 10,79 w tym cukry [g] 1,78 Błonnik pokarmowy [g] 0,93 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 0,74 % energii z węglowodanów [%] 1,84 % energii z tłuszczu [%] 1,10 % energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,00 Tłuszcz [g] 0,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 w tym cukry [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 1,70 Sól [g] % energii z białka [%] 0,20 % energii z węglowodanów [%] 4,10 % energii z tłuszczu [%] 0,15 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 59,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,99 Tłuszcz [g] 1,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,35 Węglowodany ogółem [g] 8,89 w tym cukry [g] 1,63 Błonnik pokarmowy [g] 1,46 Sól [g] 0,18 % energii z białka [%] 0,56 % energii z węglowodanów [%] 1,40 % energii z tłuszczu [%] 0,71 % energii z błonnika [%] 0,14</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 125,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,93 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20 Węglowodany ogółem [g] 26,87 w tym cukry [g] 6,07 Błonnik pokarmowy [g] 1,13 Sól [g] % energii z białka [%] 0,73 % energii z węglowodanów [%] 4,80 % energii z tłuszczu [%] 0,40 % energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 87,72 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,17 Tłuszcz [g] 3,17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,84 Węglowodany ogółem [g] 12,59 w tym cukry [g] 0,79 Błonnik pokarmowy [g] 1,68 Sól [g] 0,51 % energii z białka [%] 0,59 % energii z węglowodanów [%] 2,04 % energii z tłuszczu [%] 1,33 % energii z błonnika [%] 0,16</p>		
2021-02-26 piątek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Składniki						
		<p>Kasza manna na mleku/p 200,00 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Dżem 50,00 g Twaróg półtłusty 50,00 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150,00 g (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20,00 g</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400,00 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100,00 g (RYB,) ziemniaki z koperkiem () 180,00 g Bukiet jarzyn oprószone* 150,00 g (GLU PSZ, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>koktajl z jagód * 200,00 g (MLE,)</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50,00 g (JAJ, MLE,) Pomidor ze szczy piorkiem 150,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>		
	<p>Waga porcji [g]: 655,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 170,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 230,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 555,00</p>			
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 573,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 24,70 Tłuszcz [g] 16,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 84,70 w tym cukry [g] 29,00 Błonnik pokarmowy [g] 5,90 Sól [g] 1,30 % energii z białka [%] 4,70 % energii z węglowodanów [%] 14,90 % energii z tłuszczu [%] 7,10 % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 199,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,90 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 40,00 w tym cukry [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 1,10 % energii z węglowodanów [%] 7,60 % energii z tłuszczu [%] 0,50 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 692,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 38,60 Tłuszcz [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 112,60 w tym cukry [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 17,70 Sól [g] 2,20 % energii z białka [%] 7,30 % energii z węglowodanów [%] 18,00 % energii z tłuszczu [%] 5,90 % energii z błonnika [%] 1,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 145,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,10 Tłuszcz [g] 6,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 16,60 w tym cukry [g] 14,10 Błonnik pokarmowy [g] 1,40 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 2,90 % energii z tłuszczu [%] 2,90 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 501,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 15,30 Tłuszcz [g] 28,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 50,00 w tym cukry [g] 5,00 Błonnik pokarmowy [g] 7,00 Sól [g] 1,40 % energii z białka [%] 2,90 % energii z węglowodanów [%] 8,10 % energii z tłuszczu [%] 12,10 % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,60 Tłuszcz [g] 67,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,20 Węglowodany ogółem [g] 303,90 w tym cukry [g] 67,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Sól [g] 5,20 % energii z białka [%] 17,00 % energii z węglowodanów [%] 51,50 % energii z tłuszczu [%] 28,50 % energii z błonnika [%] 3,10</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-26 piątek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g					
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 87,59</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,77</p> <p>Tłuszcz [g] 2,53</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,53</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,93 w tym cukry [g] 4,43</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,90</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 0,72</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,27</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,08</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 117,18</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,47</p> <p>Tłuszcz [g] 0,76</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,35</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 23,53 w tym cukry [g] 1,24</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g] 0,06</p> <p>% energii z białka [%] 0,65</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,47</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,29</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 56,30</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,14</p> <p>Tłuszcz [g] 1,12</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,15</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,15 w tym cukry [g] 1,42</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,44</p> <p>Sól [g] 0,18</p> <p>% energii z białka [%] 0,59</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,46</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,48</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,14</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 72,95</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,55</p> <p>Tłuszcz [g] 3,45</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,05</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,30 w tym cukry [g] 7,05</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,70</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,45</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,45</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 90,43</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,76</p> <p>Tłuszcz [g] 5,12</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,91</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,01 w tym cukry [g] 0,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,26</p> <p>Sól [g] 0,25</p> <p>% energii z białka [%] 0,52</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,46</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 2,18</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,13</p>	
2021-02-27 sobota	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Składniki					
		<p>Płatki owsiane na mleku/p 200,00 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50,00 g (SOJ,)</p> <p>Salata zielona 20,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1,00 szt (MLE,)</p> <p>Mus z biszokwiń 50,00 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400,00 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350,00 g (SEL, GLU JĘCZ,)</p> <p>Sos szpinakowy* 100,00 ml (GLU PSZ,)</p> <p>Ogórek kiszony z cebulką 150,00 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 150,00 g (MLE,)</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50,00 g (MLE,)</p> <p>Miód (25g) 1,00 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		<p>Waga porcji [g]: 625,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 430,00</p>	
	Wartość odżywcza w porcji						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 482,70</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,70</p> <p>Tłuszcz [g] 16,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 66,60 w tym cukry [g] 9,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 6,60</p> <p>Sól [g] 2,50</p> <p>% energii z białka [%] 4,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 11,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 127,00</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 6,50</p> <p>Tłuszcz [g] 3,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 18,40 w tym cukry [g] 13,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,50</p> <p>Sól [g] 0,30</p> <p>% energii z białka [%] 1,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,30</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 861,60</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 35,30</p> <p>Tłuszcz [g] 26,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 129,10 w tym cukry [g] 16,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 16,90</p> <p>Sól [g] 3,90</p> <p>% energii z białka [%] 6,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 21,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 11,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 146,20</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 5,30</p> <p>Tłuszcz [g] 3,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 25,10 w tym cukry [g] 15,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,60</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 454,70</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,20</p> <p>Tłuszcz [g] 17,30</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 63,70 w tym cukry [g] 2,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,10</p> <p>Sól [g] 1,60</p> <p>% energii z białka [%] 2,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 11,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 072,20</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,00</p> <p>Tłuszcz [g] 66,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 302,90 w tym cukry [g] 57,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,70</p> <p>Sól [g] 8,50</p> <p>% energii z białka [%] 16,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 52,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 28,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,80</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-27 sobota	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 77,23 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,47 Tłuszcz [g] 2,58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,41 Węglowodany ogółem [g] 10,66 w tym cukry [g] 1,49 Błonnik pokarmowy [g] 1,06 Sól [g] 0,40 % energii z białka [%] 0,67 % energii z węglowodanów [%] 1,86 % energii z tłuszczu [%] 1,12 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 63,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,25 Tłuszcz [g] 1,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Węglowodany ogółem [g] 9,20 w tym cukry [g] 6,75 Błonnik pokarmowy [g] 0,25 Sól [g] 0,15 % energii z białka [%] 0,65 % energii z węglowodanów [%] 1,75 % energii z tłuszczu [%] 0,65 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 68,93 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,82 Tłuszcz [g] 2,11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37 Węglowodany ogółem [g] 10,33 w tym cukry [g] 1,33 Błonnik pokarmowy [g] 1,35 Sól [g] 0,31 % energii z białka [%] 0,54 % energii z węglowodanów [%] 1,74 % energii z tłuszczu [%] 0,92 % energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,47 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,53 Tłuszcz [g] 2,07 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 16,73 w tym cukry [g] 10,20 Błonnik pokarmowy [g] 0,40 Sól [g] 0,13 % energii z białka [%] 0,67 % energii z węglowodanów [%] 3,13 % energii z tłuszczu [%] 0,87 % energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 105,74 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,30 Tłuszcz [g] 4,02 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,28 Węglowodany ogółem [g] 14,81 w tym cukry [g] 0,58 Błonnik pokarmowy [g] 1,19 Sól [g] 0,37 % energii z białka [%] 0,63 % energii z węglowodanów [%] 2,63 % energii z tłuszczu [%] 1,74 % energii z błonnika [%] 0,12</p>		
2021-02-28 niedziela	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Składnik						
		kasza kukury dziana na ml/p 200,00 ml (MLE,) Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50,00 g Pomidor 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	Koktajl z malin* 200,00 g (MLE,)	Rosół z makaronem () 400,00 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 150,00 g Ziemiaki z koperkiem () 160,00 g Cukinia duszona* 150,00 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150,00 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150,00 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250,00 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50,00 g (MLE,) Jabłko 150,00 g		
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 260,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 560,00		
	Wartość odżywcza w porcji	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 523,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 25,50 Tłuszcz [g] 18,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 66,90 w tym cukry [g] 10,40 Błonnik pokarmowy [g] 6,20 Sól [g] 2,50 % energii z białka [%] 4,30 % energii z węglowodanów [%] 10,30 % energii z tłuszczu [%] 7,20 % energii z błonnika [%] 0,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 144,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,30 Tłuszcz [g] 6,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 16,70 w tym cukry [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 3,20 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 0,90 % energii z węglowodanów [%] 2,30 % energii z tłuszczu [%] 2,70 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 064,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,20 Tłuszcz [g] 46,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 101,60 w tym cukry [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,20 Sól [g] 2,70 % energii z białka [%] 11,60 % energii z węglowodanów [%] 14,50 % energii z tłuszczu [%] 17,80 % energii z błonnika [%] 1,40</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 70,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,20 Tłuszcz [g] 0,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Węglowodany ogółem [g] 17,50 w tym cukry [g] 9,60 Błonnik pokarmowy [g] 0,60 Sól [g] % energii z białka [%] % energii z węglowodanów [%] 2,90 % energii z tłuszczu [%] % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 546,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,00 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 72,90 w tym cukry [g] 22,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,20 Sól [g] 1,30 % energii z białka [%] 3,60 % energii z węglowodanów [%] 11,00 % energii z tłuszczu [%] 7,90 % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,20 Tłuszcz [g] 92,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,50 Węglowodany ogółem [g] 275,60 w tym cukry [g] 75,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 Sól [g] 6,70 % energii z białka [%] 20,40 % energii z węglowodanów [%] 41,00 % energii z tłuszczu [%] 35,60 % energii z błonnika [%] 3,00</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-28 niedziela	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 79,30</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,86</p> <p>Tłuszcz [g] 2,85</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,82</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,14 w tym cukry [g] 1,58</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,94</p> <p>Sól [g] 0,38</p> <p>% energii z białka [%] 0,65</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,56</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,09</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 72,25</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,65</p> <p>Tłuszcz [g] 3,45</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,05</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,35 w tym cukry [g] 6,65</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,60</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,45</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,15</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,35</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 84,48</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,41</p> <p>Tłuszcz [g] 3,68</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,93</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,06 w tym cukry [g] 1,55</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,29</p> <p>Sól [g] 0,21</p> <p>% energii z białka [%] 0,92</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,15</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,41</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 47,13</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,13</p> <p>Tłuszcz [g] 0,07</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,07</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,67 w tym cukry [g] 6,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,40</p> <p>Sól [g]</p> <p>% energii z białka [%]</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,93</p> <p>% energii z tłuszczu [%]</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,64</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,75</p> <p>Tłuszcz [g] 3,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,25</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 13,02 w tym cukry [g] 4,07</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,46</p> <p>Sól [g] 0,23</p> <p>% energii z białka [%] 0,64</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,96</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,41</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,13</p>	
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza dla porcji: 100 g</p>					
2021-03-01 poniedziałek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Zacierka na mleku/p 200,00 ml (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE,</i>)</p> <p>Chleb razowy graham 90,00 g (<i>GLU PSZ,</i>)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (<i>MLE,</i>)</p> <p>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 60,00 g (<i>SOJ,</i>)</p> <p>Salata zielona 20,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200,00 g (<i>GLU PSZ, MLE,</i>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 400,00 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i>)</p> <p>Ryż na sypko 200,00 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 200,00 g</p> <p>Jogurt naturalny 150,00 g (<i>MLE,</i>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Salatka brokułowa z prażonym słończnikiem B 150,00 g (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>)</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (<i>GLU PSZ,</i>)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (<i>MLE,</i>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50,00 g (<i>RYB, MLE,</i>)</p> <p>Pomidor ze szczy piorkiem 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 635,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 455,00</p>	
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza w porcji</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 500,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 22,90</p> <p>Tłuszcz [g] 16,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 69,30 w tym cukry [g] 9,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,90</p> <p>Sól [g] 2,80</p> <p>% energii z białka [%] 4,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 12,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 191,10</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,30</p> <p>Tłuszcz [g] 2,90</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 35,00 w tym cukry [g] 6,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,50</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 6,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,20</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 732,00</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 18,40</p> <p>Tłuszcz [g] 9,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,50</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 149,50 w tym cukry [g] 10,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 12,60</p> <p>Sól [g] 1,00</p> <p>% energii z białka [%] 3,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 26,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 4,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 262,70</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 9,40</p> <p>Tłuszcz [g] 21,50</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,20 w tym cukry [g] 3,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 3,20</p> <p>Sól [g] 0,30</p> <p>% energii z białka [%] 1,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 9,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 422,70</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 18,30</p> <p>Tłuszcz [g] 19,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 46,80 w tym cukry [g] 3,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,80</p> <p>Sól [g] 1,20</p> <p>% energii z białka [%] 3,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 7,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 8,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 109,10</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,30</p> <p>Tłuszcz [g] 69,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,70</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 310,80 w tym cukry [g] 32,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,00</p> <p>Sól [g] 5,50</p> <p>% energii z białka [%] 14,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 53,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 29,70</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,70</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-01 poniedziałek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g					
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,83</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,61</p> <p>Tłuszcz [g] 2,58</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,48</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,91 w tym cukry [g] 1,45</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,93</p> <p>Sól [g] 0,44</p> <p>% energii z białka [%] 0,68</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,89</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 95,55</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,15</p> <p>Tłuszcz [g] 1,45</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 17,50 w tym cukry [g] 3,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,25</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,60</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 61,00</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 1,53</p> <p>Tłuszcz [g] 0,78</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,29</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,46 w tym cukry [g] 0,84</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,05</p> <p>Sól [g] 0,08</p> <p>% energii z białka [%] 0,29</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,17</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,33</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 175,13</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 6,27</p> <p>Tłuszcz [g] 14,33</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,47</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 6,80 w tym cukry [g] 2,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,13</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 0,87</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,13</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 92,90</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 4,02</p> <p>Tłuszcz [g] 4,26</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,29 w tym cukry [g] 0,73</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,27</p> <p>Sól [g] 0,26</p> <p>% energii z białka [%] 0,77</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,71</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,82</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,13</p>	
2021-03-02 wtorek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Składniki					
		<p>Płatki owsiane na mleku/p 200,00 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Polewka Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g (SOJ,)</p> <p>Ogórek kiszony 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z dżemem truskawkowym 150,00 g (MLE,)</p>	<p>Solferino () 400,00 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Pieczeń rzymska drobiowa 100,00 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180,00 g (GLU JĘCZ,)</p> <p>Sos pietruszkowy 100,00 g (GLU PSZ, MLE,)</p> <p>Surówka wielowarzywna b/c () 150,00 g (SEL,)</p> <p>Cukinia duszona* 150,00 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Koktajl bananowy 200,00 g (MLE,)</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane 1,00 szt (JAJ,)</p> <p>Pomidor 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		<p>Waga porcji [g]: 655,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 330,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 455,00</p>	
	Wartość odżywcza w porcji						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 487,80</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 22,70</p> <p>Tłuszcz [g] 16,30</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 66,30 w tym cukry [g] 9,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 6,40</p> <p>Sól [g] 3,50</p> <p>% energii z białka [%] 4,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 11,20</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 146,40</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 5,00</p> <p>Tłuszcz [g] 3,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 24,70 w tym cukry [g] 17,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,10</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 0,90</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,30</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 938,20</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 40,40</p> <p>Tłuszcz [g] 25,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 144,80 w tym cukry [g] 18,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 17,80</p> <p>Sól [g] 2,90</p> <p>% energii z białka [%] 7,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 23,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 10,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 171,60</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 5,60</p> <p>Tłuszcz [g] 7,30</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 21,20 w tym cukry [g] 19,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,70</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 397,70</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,90</p> <p>Tłuszcz [g] 18,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 45,40 w tym cukry [g] 1,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,80</p> <p>Sól [g] 1,30</p> <p>% energii z białka [%] 2,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 7,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,90</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,70</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,60</p> <p>Tłuszcz [g] 71,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 302,40 w tym cukry [g] 66,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,80</p> <p>Sól [g] 8,10</p> <p>% energii z białka [%] 16,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 50,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 29,90</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,90</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-02 wtorek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 74,47</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,47</p> <p>Tłuszcz [g] 2,49</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,12 w tym cukry [g] 1,37</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,98</p> <p>Sól [g] 0,53</p> <p>% energii z białka [%] 0,64</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,71</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,04</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,60</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,33</p> <p>Tłuszcz [g] 2,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 16,47 w tym cukry [g] 11,67</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,07</p> <p>Sól [g] 0,13</p> <p>% energii z białka [%] 0,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,07</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,87</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 70,54</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,04</p> <p>Tłuszcz [g] 1,93</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,26</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,89 w tym cukry [g] 1,41</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,34</p> <p>Sól [g] 0,22</p> <p>% energii z białka [%] 0,57</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,78</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,81</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 85,80</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,80</p> <p>Tłuszcz [g] 3,65</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,15</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,60 w tym cukry [g] 9,75</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,35</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,55</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,90</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,55</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 87,41</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,27</p> <p>Tłuszcz [g] 4,13</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,98 w tym cukry [g] 0,42</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,27</p> <p>Sól [g] 0,29</p> <p>% energii z białka [%] 0,62</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,63</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,74</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza dla porcji 100 g</p>					
2021-03-03 środa	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 200,00 ml (MLE, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Dżem 30,00 g</p> <p>Twarożek 50,00 g (MLE,)</p> <p>Jabłko 1 szt 1,00 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 200,00 g</p>	<p>Dyniowa z makaronem* 400,00 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Filet z kurczaka gotowy 100,00 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g</p> <p>Sos bazyliowy* 100,00 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Salatka szwedzka b/c () 150,00 g (GOR,)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150,00 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1,00 szt (MLE,)</p> <p>Mieszanka studencka 30,00 g (OZI, ORZ,)</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100,00 g (MLE, SEL,)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50,00 g (SOJ,)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 744,50</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 350,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 180,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 505,00</p>	
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza w porcji</p>					

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-03 środa	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g					
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 82,79 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,29 Tłuszcz [g] 2,32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,36 Węglowodany ogółem [g] 12,87 w tym cukry [g] 4,89 Błonnik pokarmowy [g] 1,32 Sól [g] 0,21 % energii z białka [%] 0,60 % energii z węglowodanów [%] 2,12 % energii z tłuszczu [%] 0,97 % energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 102,35 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,05 Tłuszcz [g] 2,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,35 Węglowodany ogółem [g] 19,10 w tym cukry [g] 12,05 Błonnik pokarmowy [g] 1,75 Sól [g] 0,40 % energii z białka [%] 0,40 % energii z węglowodanów [%] 3,20 % energii z tłuszczu [%] 1,00 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 51,02 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,58 Tłuszcz [g] 0,66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,16 Węglowodany ogółem [g] 7,88 w tym cukry [g] 0,74 Błonnik pokarmowy [g] 0,84 Sól [g] 0,30 % energii z białka [%] 0,66 % energii z węglowodanów [%] 1,30 % energii z tłuszczu [%] 0,27 % energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 127,00 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 5,83 Tłuszcz [g] 6,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,00 Węglowodany ogółem [g] 12,67 w tym cukry [g] 3,50 Błonnik pokarmowy [g] 0,11 Sól [g] 0,11 % energii z białka [%] 1,06 % energii z węglowodanów [%] 2,33 % energii z tłuszczu [%] 2,67 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 86,87 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,17 Tłuszcz [g] 3,03 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,72 Węglowodany ogółem [g] 12,59 w tym cukry [g] 0,79 Błonnik pokarmowy [g] 1,68 Sól [g] 0,50 % energii z białka [%] 0,57 % energii z węglowodanów [%] 2,00 % energii z tłuszczu [%] 1,25 % energii z błonnika [%] 0,16</p>	
2021-03-04 czwartek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Składniki					
		<p>Kasza manna na mleku/p 200,00 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 50,00 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 50,00 g (MLE,) Sałata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 150,00 ml (MLE, GLU OW,) Mus z bżoskwiń 50,00 g</p>	<p>Ryżowa () 400,00 ml (MLE, SEL,) Gulasz węgierski-wieprzowy 150,00 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem () 180,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 150,00 g Surówka Cdestaw b/c () 150,00 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Mandarynki 2,00 szt</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami 50,00 g (SEL,) Pomidor 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 280,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 455,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-04 czwartek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 540,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 27,20 Tłuszcz [g] 19,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Węglowodany ogółem [g] 68,70 w tym cukry [g] 10,80 Błonnik pokarmowy [g] 5,90 Sól [g] 3,00 % energii z białka [%] 5,10 % energii z węglowodanów [%] 11,70 % energii z tłuszczu [%] 8,10 % energii z błonnika [%] 0,50	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 125,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,00 Tłuszcz [g] 1,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 24,10 w tym cukry [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 1,20 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,10 % energii z węglowodanów [%] 4,30 % energii z tłuszczu [%] 0,40 % energii z błonnika [%] 0,10	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 952,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 41,10 Tłuszcz [g] 34,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,80 Węglowodany ogółem [g] 129,20 w tym cukry [g] 24,60 Błonnik pokarmowy [g] 17,20 Sól [g] 2,20 % energii z białka [%] 7,70 % energii z węglowodanów [%] 20,90 % energii z tłuszczu [%] 14,30 % energii z błonnika [%] 1,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 90,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,20 Tłuszcz [g] 0,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20 Węglowodany ogółem [g] 22,40 w tym cukry [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 3,80 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 0,20 % energii z węglowodanów [%] 3,50 % energii z tłuszczu [%] 0,20 % energii z błonnika [%] 0,40	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 438,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 12,70 Tłuszcz [g] 19,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 54,90 w tym cukry [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] 9,30 Sól [g] 1,20 % energii z białka [%] 2,40 % energii z węglowodanów [%] 8,50 % energii z tłuszczu [%] 8,10 % energii z błonnika [%] 0,90	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 147,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,20 Tłuszcz [g] 74,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 299,30 w tym cukry [g] 69,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 Sól [g] 6,60 % energii z białka [%] 16,50 % energii z węglowodanów [%] 48,90 % energii z tłuszczu [%] 31,10 % energii z błonnika [%] 3,50
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,12 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,03 Tłuszcz [g] 2,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,56 Węglowodany ogółem [g] 10,18 w tym cukry [g] 1,60 Błonnik pokarmowy [g] 0,87 Sól [g] 0,44 % energii z białka [%] 0,76 % energii z węglowodanów [%] 1,73 % energii z tłuszczu [%] 1,20 % energii z błonnika [%] 0,07	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 62,95 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,00 Tłuszcz [g] 0,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,15 Węglowodany ogółem [g] 12,05 w tym cukry [g] 6,80 Błonnik pokarmowy [g] 0,60 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 0,55 % energii z węglowodanów [%] 2,15 % energii z tłuszczu [%] 0,20 % energii z błonnika [%] 0,05	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 74,39 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,21 Tłuszcz [g] 2,66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,53 Węglowodany ogółem [g] 10,09 w tym cukry [g] 1,92 Błonnik pokarmowy [g] 1,34 Sól [g] 0,17 % energii z białka [%] 0,60 % energii z węglowodanów [%] 1,63 % energii z tłuszczu [%] 1,12 % energii z błonnika [%] 0,13	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 120,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,60 Tłuszcz [g] 0,53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 29,87 w tym cukry [g] 24,53 Błonnik pokarmowy [g] 5,07 Sól [g] 0,27 % energii z białka [%] 0,27 % energii z węglowodanów [%] 4,67 % energii z tłuszczu [%] 0,27 % energii z błonnika [%] 0,53	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 96,37 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,79 Tłuszcz [g] 4,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,93 Węglowodany ogółem [g] 12,07 w tym cukry [g] 0,46 Błonnik pokarmowy [g] 2,04 Sól [g] 0,26 % energii z białka [%] 0,53 % energii z węglowodanów [%] 1,87 % energii z tłuszczu [%] 1,78 % energii z błonnika [%] 0,20	
2021-03-05 piątek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Składniki	Salatka brokułowa z prażonym słończnikiem B 100,00 g (JAJ, MLE, GOR,)	Jarzy nowa z zacierką*-dieta b/brokuła i kalafiora 400,00 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100,00 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 180,00 g Warzywa po grecku () 100,00 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszanej b/c () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Koktajl truskawkowy* 200,00 g (MLE,)	Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60,00 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml		
		Waga porcji [g]: 744,50	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 180,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 465,00		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-05 piątek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 626,40</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 22,20</p> <p>Tłuszcz [g] 17,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 101,00 w tym cukry [g] 43,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 9,60</p> <p>Sól [g] 1,30</p> <p>% energii z białka [%] 4,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 17,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,90</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 210,00</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,30</p> <p>Tłuszcz [g] 17,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,70</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,40 w tym cukry [g] 2,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,30</p> <p>Sól [g] 0,30</p> <p>% energii z białka [%] 1,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 695,90</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 37,50</p> <p>Tłuszcz [g] 16,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 109,80 w tym cukry [g] 16,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,60</p> <p>Sól [g] 2,80</p> <p>% energii z białka [%] 7,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 17,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,90</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,80</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 157,90</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,50</p> <p>Tłuszcz [g] 7,30</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 17,70 w tym cukry [g] 17,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,40</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,10</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 413,40</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 15,40</p> <p>Tłuszcz [g] 19,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 46,70 w tym cukry [g] 1,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 6,10</p> <p>Sól [g] 1,80</p> <p>% energii z białka [%] 2,90</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 7,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 8,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2103,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,90</p> <p>Tłuszcz [g] 78,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 283,60 w tym cukry [g] 80,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,00</p> <p>Sól [g] 6,40</p> <p>% energii z białka [%] 16,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 46,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 33,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,50</p>
		Wartość odżywcza w porcji					
2021-03-06 sobota	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 84,14</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,98</p> <p>Tłuszcz [g] 2,31</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 13,57 w tym cukry [g] 5,78</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,29</p> <p>Sól [g] 0,17</p> <p>% energii z białka [%] 0,56</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,34</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,98</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 210,00</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,30</p> <p>Tłuszcz [g] 17,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,70</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,40 w tym cukry [g] 2,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,30</p> <p>Sól [g] 0,30</p> <p>% energii z białka [%] 1,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 58,97</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,18</p> <p>Tłuszcz [g] 1,36</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,18</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,31 w tym cukry [g] 1,43</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,58</p> <p>Sól [g] 0,24</p> <p>% energii z białka [%] 0,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,47</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,58</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,95</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,75</p> <p>Tłuszcz [g] 3,65</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,15</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,85 w tym cukry [g] 8,65</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,20</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,65</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,55</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 88,90</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,31</p> <p>Tłuszcz [g] 4,24</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,22</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,04 w tym cukry [g] 0,24</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,31</p> <p>Sól [g] 0,39</p> <p>% energii z białka [%] 0,62</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,66</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,81</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p>Kasza jaglana na mleku/p 200,00 ml (MLE,)</p> <p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Poledwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60,00 g (SOJ,)</p> <p>Twarożek z natką 30,00 g (MLE,)</p> <p>Salata zielona 20,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	<p>Składniki</p>	<p>Banan 1szt. 1,00 szt</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400,00 ml (MLE, SEL,)</p> <p>Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350,00 g (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Brokuł gotowany* 150,00 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 200,00 g (MLE,)</p>	<p>Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50,00 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-06 sobota	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Waga porcji [g]: 665,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 455,00	
		<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 521,00 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 27,30 Tłuszcz [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,90 Węglowodany ogółem [g] 68,40 w tym cukry [g] 10,10 Błonnik pokarmowy [g] 6,00 Sól [g] 2,80 % energii z białka [%] 5,00 % energii z węglowodanów [%] 11,40 % energii z tłuszczu [%] 7,00 % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,00 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 2,00 Tłuszcz [g] 0,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20 Węglowodany ogółem [g] 47,00 w tym cukry [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 3,40 Sól [g] % energii z białka [%] 0,40 % energii z węglowodanów [%] 8,00 % energii z tłuszczu [%] 0,20 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 906,50 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 41,30 Tłuszcz [g] 23,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,20 Węglowodany ogółem [g] 142,00 w tym cukry [g] 15,80 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 Sól [g] 1,20 % energii z białka [%] 7,60 % energii z węglowodanów [%] 22,70 % energii z tłuszczu [%] 9,60 % energii z błonnika [%] 1,60</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,90 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 7,00 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 33,50 w tym cukry [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 0,70 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,30 % energii z węglowodanów [%] 6,00 % energii z tłuszczu [%] 1,70 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 367,70 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 14,60 Tłuszcz [g] 15,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 47,50 w tym cukry [g] 1,90 Błonnik pokarmowy [g] 5,80 Sól [g] 2,40 % energii z białka [%] 2,70 % energii z węglowodanów [%] 7,60 % energii z tłuszczu [%] 6,30 % energii z błonnika [%] 0,50</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,10 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 92,20 Tłuszcz [g] 60,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,20 Węglowodany ogółem [g] 338,40 w tym cukry [g] 86,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Sól [g] 6,60 % energii z białka [%] 17,00 % energii z węglowodanów [%] 55,70 % energii z tłuszczu [%] 24,80 % energii z błonnika [%] 3,10</p>
		Wartość odżywcza w porcji					
2021-03-06 sobota	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	
		<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,35 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 4,11 Tłuszcz [g] 2,54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,49 Węglowodany ogółem [g] 10,29 w tym cukry [g] 1,52 Błonnik pokarmowy [g] 0,90 Sól [g] 0,42 % energii z białka [%] 0,75 % energii z węglowodanów [%] 1,71 % energii z tłuszczu [%] 1,05 % energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,00 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 1,00 Tłuszcz [g] 0,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 w tym cukry [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 1,70 Sól [g] % energii z białka [%] 0,20 % energii z węglowodanów [%] 4,00 % energii z tłuszczu [%] 0,10 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,83 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 3,59 Tłuszcz [g] 2,03 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37 Węglowodany ogółem [g] 12,35 w tym cukry [g] 1,37 Błonnik pokarmowy [g] 1,56 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 0,66 % energii z węglowodanów [%] 1,97 % energii z tłuszczu [%] 0,83 % energii z błonnika [%] 0,14</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,45 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 3,50 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 16,75 w tym cukry [g] 10,20 Błonnik pokarmowy [g] 0,35 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 0,65 % energii z węglowodanów [%] 3,00 % energii z tłuszczu [%] 0,85 % energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,81 Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 3,21 Tłuszcz [g] 3,34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,87 Węglowodany ogółem [g] 10,44 w tym cukry [g] 0,42 Błonnik pokarmowy [g] 1,27 Sól [g] 0,53 % energii z białka [%] 0,59 % energii z węglowodanów [%] 1,67 % energii z tłuszczu [%] 1,38 % energii z błonnika [%] 0,11</p>	
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g					
2021-03-07 niedziela	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Składniki	Koktajl wielowocowy* 200,00 ml (MLE,)	Grycikowa * 400,00 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab gotowany 100,00 g Ziemniaki z koperkiem () 180,00 g Sos własny 100,00 g (GLUPSZ,) Cwikła z chrzanem b/c () 150,00 g (MLE, SO2,) Buraczki gotowane () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 150,00 g	Chleb razowy graham 90,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g (SOJ,) Pomidor 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	
		Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 330,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 455,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-07 niedziela	NTARG- I trymestr Dieta Marny	<p>Wartość odżywcza w porcji</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 645,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 33,00 Tłuszcz [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 77,70 w tym cukry [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 7,00 Sól [g] 2,60 % energii z białka [%] 6,20 % energii z węglowodanów [%] 13,20 % energii z tłuszczu [%] 10,40 % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 160,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,20 Tłuszcz [g] 7,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 20,00 w tym cukry [g] 17,80 Błonnik pokarmowy [g] 1,50 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 3,50 % energii z tłuszczu [%] 2,90 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 768,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 50,60 Tłuszcz [g] 10,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 126,00 w tym cukry [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 15,80 Sól [g] 2,00 % energii z białka [%] 9,50 % energii z węglowodanów [%] 20,60 % energii z tłuszczu [%] 4,40 % energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 188,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,90 Tłuszcz [g] 1,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 40,30 w tym cukry [g] 9,10 Błonnik pokarmowy [g] 1,70 Sól [g] % energii z białka [%] 1,10 % energii z węglowodanów [%] 7,20 % energii z tłuszczu [%] 0,50 % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 373,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,90 Tłuszcz [g] 15,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90 Węglowodany ogółem [g] 47,70 w tym cukry [g] 1,90 Błonnik pokarmowy [g] 5,80 Sól [g] 2,40 % energii z białka [%] 2,80 % energii z węglowodanów [%] 7,80 % energii z tłuszczu [%] 6,30 % energii z błonnika [%] 0,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2136,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,60 Tłuszcz [g] 58,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 311,70 w tym cukry [g] 80,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Sól [g] 7,20 % energii z białka [%] 20,60 % energii z węglowodanów [%] 52,30 % energii z tłuszczu [%] 24,50 % energii z błonnika [%] 3,00</p>
		<p>Wartość odżywcza dla porcji 100 g</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 95,64 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,89 Tłuszcz [g] 3,64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,94 Węglowodany ogółem [g] 11,51 w tym cukry [g] 2,95 Błonnik pokarmowy [g] 1,04 Sól [g] 0,39 % energii z białka [%] 0,92 % energii z węglowodanów [%] 1,96 % energii z tłuszczu [%] 1,54 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,60 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,05 Węglowodany ogółem [g] 10,00 w tym cukry [g] 8,90 Błonnik pokarmowy [g] 0,75 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 0,50 % energii z węglowodanów [%] 1,75 % energii z tłuszczu [%] 1,45 % energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 57,76 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,80 Tłuszcz [g] 0,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 9,47 w tym cukry [g] 2,37 Błonnik pokarmowy [g] 1,19 Sól [g] 0,15 % energii z białka [%] 0,71 % energii z węglowodanów [%] 1,55 % energii z tłuszczu [%] 0,33 % energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 125,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,93 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20 Węglowodany ogółem [g] 26,87 w tym cukry [g] 6,07 Błonnik pokarmowy [g] 1,13 Sól [g] % energii z białka [%] 0,73 % energii z węglowodanów [%] 4,80 % energii z tłuszczu [%] 0,33 % energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 82,11 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,27 Tłuszcz [g] 3,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,96 Węglowodany ogółem [g] 10,48 w tym cukry [g] 0,42 Błonnik pokarmowy [g] 1,27 Sól [g] 0,53 % energii z białka [%] 0,62 % energii z węglowodanów [%] 1,71 % energii z tłuszczu [%] 1,38 % energii z błonnika [%] 0,11</p>	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

Oznaczenia alergenów:

*GLU PSZ - Zboża zawierające gluten
pszenny,*

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne,

ORZ - Orzechy:

włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

*GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten
żytni,*

*GLU OW - Zboża zawierające gluten
owsiany,*

*GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten
jęczmienny,*