

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-22 poniedziałek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Składniki	kasza kukurydziana na ml/p 200,00 ml (MLE,) Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Poledwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków 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 400,00 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej 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 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Jajko gotowane 1,00 szt (JAJ,) Serek wiejski ziamisty 70,00 g (MLE,) Salata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	
		Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 530,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 585,70 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 23,90 Tłuszcz [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 82,00 w tym cukry [g] 9,00 Błonnik pokarmowy [g] 7,50 Sól [g] 3,70 % energii z białka [%] 4,10 % energii z węglowodanów [%] 13,00 % energii z tłuszczu [%] 7,70 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 202,60 Białko ogółem wg 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] 0,10 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 1,40 % energii z węglowodanów [%] 3,30 % energii z tłuszczu [%] 4,60 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 806,70 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,70 Tłuszcz [g] 16,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 138,60 w tym cukry [g] 8,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,90 Sól [g] 1,70 % energii z białka [%] 5,70 % energii z węglowodanów [%] 21,80 % energii z tłuszczu [%] 6,40 % energii z błonnika [%] 1,10	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 129,60 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,40 Tłuszcz [g] 2,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,40 Sól [g] 0,40 % energii z białka [%] 0,40 % energii z węglowodanów [%] 5,10 % energii z tłuszczu [%] 5,10 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 578,00 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 25,80 Tłuszcz [g] 28,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,60 Węglowodany ogółem [g] 59,60 w tym cukry [g] 3,10 Błonnik pokarmowy [g] 7,20 Sól [g] 2,30 % energii z białka [%] 4,50 % energii z węglowodanów [%] 9,10 % energii z tłuszczu [%] 11,00 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 302,60 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,90 Tłuszcz [g] 76,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Węglowodany ogółem [g] 328,60 w tym cukry [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 Sól [g] 7,80 % energii z białka [%] 16,10 % energii z węglowodanów [%] 52,30 % energii z tłuszczu [%] 29,70 % energii z błonnika [%] 2,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-22 poniedziałek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 84,88</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,46</p> <p>Tłuszcz [g] 2,87</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,72</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,88 w tym cukry [g] 1,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,09</p> <p>Sól [g] 0,54</p> <p>% energii z białka [%] 0,59</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,88</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,12</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 155,85</p> <p>Białko ogółemwg 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 [%] 1,08</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,54</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,54</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 67,22</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,73</p> <p>Tłuszcz [g] 1,36</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,23</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,55 w tym cukry [g] 0,73</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,07</p> <p>Sól [g] 0,14</p> <p>% energii z białka [%] 0,47</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,82</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,53</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 86,40</p> <p>Białko ogółemwg 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 [%] 0,27</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%]</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 109,06</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,87</p> <p>Tłuszcz [g] 5,32</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,75</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,25 w tym cukry [g] 0,58</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,36</p> <p>Sól [g] 0,43</p> <p>% energii z białka [%] 0,85</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,72</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 2,08</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Makaron na mleku/p 200,00 ml (<i>GLU PSZ, MLE,</i>)</p> <p>Chleb razowy graham 120,00 g (<i>GLU PSZ,</i>)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (<i>MLE,</i>)</p> <p>Twaróg 50,00 g (<i>MLE,</i>)</p> <p>Mandarynki 1,00 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Koktajl wielowocowy* 250,00 ml (<i>MLE,</i>)</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400,00 ml (<i>MLE, SEL,</i>)</p> <p>Szab gotowany 100,00 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180,00 g</p> <p>Sos majeranekowy * 100,00 ml (<i>GLU PSZ, SEL,</i>)</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 30,00 g</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (<i>GLU PSZ,</i>)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (<i>MLE,</i>)</p> <p>Galaretki drobiow a z udźca kurczaka* 100,00 g (<i>SEL,</i>)</p> <p>Polędwica Sopotka drobiow-o-wieprzowa wędzona parzona 30,00 g (<i>SOJ,</i>)</p> <p>Pomidor 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
2021-02-23 wtorek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 710,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 330,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 180,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 565,00</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 613,00</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 27,40</p> <p>Tłuszcz [g] 17,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 92,50 w tym cukry [g] 19,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 9,10</p> <p>Sól [g] 1,70</p> <p>% energii z białka [%] 4,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 14,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,80</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 200,80</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,50</p> <p>Tłuszcz [g] 8,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 25,00 w tym cukry [g] 22,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,90</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 849,40</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48,40</p> <p>Tłuszcz [g] 26,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,90</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 112,20 w tym cukry [g] 17,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 16,30</p> <p>Sól [g] 2,80</p> <p>% energii z białka [%] 8,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 16,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 10,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,40</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 177,80</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,50</p> <p>Tłuszcz [g] 0,50</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 40,30 w tym cukry [g] 9,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,60</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 6,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 482,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 22,50</p> <p>Tłuszcz [g] 17,50</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 63,00 w tym cukry [g] 3,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 8,40</p> <p>Sól [g] 2,90</p> <p>% energii z białka [%] 3,90</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 9,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,30</p> <p>Tłuszcz [g] 70,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 333,00 w tym cukry [g] 72,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,30</p> <p>Sól [g] 7,70</p> <p>% energii z białka [%] 18,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 51,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 27,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,20</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-23 wtorek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 86,34</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,86</p> <p>Tłuszcz [g] 2,41</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,42</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 13,03 w tym cukry [g] 2,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,28</p> <p>Sól [g] 0,24</p> <p>% energii z białka [%] 0,66</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,01</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,93</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,32</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,60</p> <p>Tłuszcz [g] 3,52</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,08</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,00 w tym cukry [g] 8,92</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,76</p> <p>Sól [g] 0,08</p> <p>% energii z białka [%] 0,44</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,36</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 63,86</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,64</p> <p>Tłuszcz [g] 2,01</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,44 w tym cukry [g] 1,34</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,23</p> <p>Sól [g] 0,21</p> <p>% energii z białka [%] 0,62</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,24</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,77</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 98,78</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,39</p> <p>Tłuszcz [g] 0,28</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,11</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 22,39 w tym cukry [g] 5,33</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,33</p> <p>Sól [g] 0,06</p> <p>% energii z białka [%] 0,22</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,78</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,11</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,06</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 85,42</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,98</p> <p>Tłuszcz [g] 3,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,66</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,15 w tym cukry [g] 0,53</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,49</p> <p>Sól [g] 0,51</p> <p>% energii z białka [%] 0,69</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,66</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,12</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza dla porcji: 100 g</p>					
2021-02-24 środa	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Składnik</p> <p>Płatki owsiane na mleku/p 200,00 ml (<i>MLE, GLU OW,</i>)</p> <p>Chleb razowy graham 120,00 g (<i>GLU PSZ,</i>)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (<i>MLE,</i>)</p> <p>Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40,00 g (<i>SOJ, MLE,</i>)</p> <p>Twarożek 30,00 g (<i>MLE,</i>)</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 (<i>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</i>)</p> <p>Pulpet drobiowy 100,00 g (<i>GLU PSZ, JAJ,</i>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 100,00 g (<i>GLU PSZ, MLE,</i>)</p> <p>Surówka wielowarzywna b/c () 150,00 g (<i>SEL,</i>)</p> <p>Dynia duszona* 150,00 g (<i>GLU PSZ,</i>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1,00 szt (<i>MLE,</i>)</p> <p>Ciasteczka maślane bez cukru 30,00 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE,</i>)</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (<i>GLU PSZ,</i>)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (<i>MLE,</i>)</p> <p>Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny 60,00 g (<i>RYB, SEL,</i>)</p> <p>Salata zielona 20,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 705,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 350,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 180,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 465,00</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza w porcji</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 584,70</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 30,70</p> <p>Tłuszcz [g] 17,90</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 79,50 w tym cukry [g] 10,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 8,20</p> <p>Sól [g] 3,50</p> <p>% energii z białka [%] 5,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 12,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,70</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 [%] 0,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 887,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 36,70</p> <p>Tłuszcz [g] 26,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 132,80 w tym cukry [g] 18,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,10</p> <p>Sól [g] 2,70</p> <p>% energii z białka [%] 6,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 19,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 9,90</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,50</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 [%] 2,90</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 4,80</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 463,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 16,50</p> <p>Tłuszcz [g] 14,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 70,90 w tym cukry [g] 2,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 8,80</p> <p>Sól [g] 1,60</p> <p>% energii z białka [%] 2,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 10,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 5,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 369,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,00</p> <p>Tłuszcz [g] 75,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 334,10 w tym cukry [g] 49,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,70</p> <p>Sól [g] 8,00</p> <p>% energii z białka [%] 17,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 50,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 28,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,10</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-24, środa	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 82,94</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 4,35</p> <p>Tłuszcz [g] 2,54</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,46</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,28 w tym cukry [g] 1,43</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,16</p> <p>Sól [g] 0,50</p> <p>% energii z białka [%] 0,74</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,96</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</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] 0,33</p> <p>% energii z białka [%] 0,33</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,93</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,93</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 65,74</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,72</p> <p>Tłuszcz [g] 1,93</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,84 w tym cukry [g] 1,36</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,34</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 0,46</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,44</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,73</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</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] 0,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,89</p> <p>Sól [g] 0,34</p> <p>% energii z białka [%] 0,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,26</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 99,70</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,55</p> <p>Tłuszcz [g] 3,16</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,85</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 15,25 w tym cukry [g] 0,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,89</p> <p>Sól [g] 0,34</p> <p>% energii z białka [%] 0,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,26</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,15</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Składniki</p> <p>Ryz na mleku/p 200,00 ml (MLE,)</p> <p>Chleb razowy graham 120,00 g (GLUPSZ,)</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>Kalafiorowa z makaronem ( ) 400,00 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Potrąwka drobiowa ( ) 250,00 ml (GLUPSZ, SEL,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem ( ) 200,00 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 120,00 g (GLUPSZ,)</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- II trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 665,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 400,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 535,00</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 578,60</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 27,60</p> <p>Tłuszcz [g] 17,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 82,70 w tym cukry [g] 11,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 7,60</p> <p>Sól [g] 1,70</p> <p>% energii z białka [%] 4,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 12,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,60</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] 0,30</p> <p>% energii z białka [%] 0,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 7,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 877,90</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 46,70</p> <p>Tłuszcz [g] 24,90</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 127,40 w tym cukry [g] 22,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,70</p> <p>Sól [g] 2,60</p> <p>% energii z białka [%] 7,90</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 18,20</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] 1,00</p> <p>% energii z białka [%] 1,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 6,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 511,40</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 18,60</p> <p>Tłuszcz [g] 16,50</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 77,90 w tym cukry [g] 4,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 10,20</p> <p>Sól [g] 2,90</p> <p>% energii z białka [%] 3,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 11,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,90</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 350,30</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,80</p> <p>Tłuszcz [g] 60,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 375,30 w tym cukry [g] 85,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 43,60</p> <p>Sól [g] 7,20</p> <p>% energii z białka [%] 17,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 56,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 23,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,70</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-25 czwartek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g						
		<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 87,01</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,15</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,57</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,55</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 12,44 w tym cukry [g] 1,70</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,14</b>  <b>Sól [g] 0,26</b>                      % energii z białka [%] 0,71                      % energii z węglowodanów [%] 1,92                      % energii z tłuszczu [%] 0,99                      % energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,00</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,00</b>  <b>Tłuszcz [g] 0,30</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 23,50 w tym cukry [g] 19,20</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,70</b>  <b>Sól [g] 0,15</b>                      % energii z białka [%] 0,15                      % energii z węglowodanów [%] 3,70                      % energii z tłuszczu [%] 0,10                      % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 62,71</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,34</b>  <b>Tłuszcz [g] 1,78</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 9,10 w tym cukry [g] 1,61</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,48</b>  <b>Sól [g] 0,19</b>                      % energii z białka [%] 0,56                      % energii z węglowodanów [%] 1,30                      % energii z tłuszczu [%] 0,68                      % energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 125,60</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,93</b>  <b>Tłuszcz [g] 0,87</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 26,87 w tym cukry [g] 6,07</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,13</b>  <b>Sól [g] 0,20</b>                      % energii z białka [%] 0,67                      % energii z węglowodanów [%] 4,40                      % energii z tłuszczu [%] 0,33                      % energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 95,59</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,48</b>  <b>Tłuszcz [g] 3,08</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 14,56 w tym cukry [g] 0,77</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,91</b>  <b>Sól [g] 0,54</b>                      % energii z białka [%] 0,60                      % energii z węglowodanów [%] 2,15                      % energii z tłuszczu [%] 1,18                      % energii z błonnika [%] 0,17</p>		
2021-02-26 piątek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Składniki						
		<p>Kasza manna na mleku/p 200,00 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                      Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)                      Dżem 50,00 g                      Twaróg półtłusty 50,00 g (<b>MLE,</b>)                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150,00 g (<b>MLE,</b>)                      Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30,00 g</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400,00 ml (<b>MLE, SEL,</b>)                      Ryba pieczona (Dorsz) 100,00 g (<b>RYB,</b>)                      Ziemiaki z koperkiem () 200,00 g                      Bukiet jarzyn oprószone* 150,00 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Fasolka szparagowa z wody* 150,00 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>koktajl z jagód * 250,00 g (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50,00 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Pomidor ze szczy piorkiem 150,00 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>		
	<p>Waga porcji [g]: 685,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 180,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 585,00</p>			
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji						
		<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 642,10</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 27,40</b>  <b>Tłuszcz [g] 17,10</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 98,90 w tym cukry [g] 29,10</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 7,60</b>  <b>Sól [g] 1,70</b>                      % energii z białka [%] 4,70                      % energii z węglowodanów [%] 15,50                      % energii z tłuszczu [%] 6,50                      % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 234,90</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,70</b>  <b>Tłuszcz [g] 1,40</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 47,60 w tym cukry [g] 2,10</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 2,10</b>  <b>Sól [g] 0,20</b>                      % energii z białka [%] 1,10                      % energii z węglowodanów [%] 8,10                      % energii z tłuszczu [%] 0,50                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 720,40</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39,20</b>  <b>Tłuszcz [g] 14,10</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 118,60 w tym cukry [g] 17,60</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,20</b>  <b>Sól [g] 2,30</b>                      % energii z białka [%] 6,70                      % energii z węglowodanów [%] 17,10                      % energii z tłuszczu [%] 5,40                      % energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 182,40</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,30</b>  <b>Tłuszcz [g] 8,60</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 20,80 w tym cukry [g] 17,60</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,80</b>  <b>Sól [g] 0,20</b>                      % energii z białka [%] 1,10                      % energii z węglowodanów [%] 3,20                      % energii z tłuszczu [%] 3,30                      % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 570,30</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 17,90</b>  <b>Tłuszcz [g] 28,90</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 64,20 w tym cukry [g] 5,10</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 8,70</b>  <b>Sól [g] 1,80</b>                      % energii z białka [%] 3,10                      % energii z węglowodanów [%] 9,50                      % energii z tłuszczu [%] 11,10                      % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 350,10</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,50</b>  <b>Tłuszcz [g] 70,10</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 350,10 w tym cukry [g] 71,50</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,30</b>  <b>Sól [g] 6,20</b>                      % energii z białka [%] 16,70                      % energii z węglowodanów [%] 53,40                      % energii z tłuszczu [%] 26,80                      % energii z błonnika [%] 3,00</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-26 piątek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g					
		<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 93,74</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,00</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,50</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,47</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 14,44</b>                      w tym cukry [g] 4,25  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,11</b>  <b>Sól [g] 0,25</b>                      % energii z białka [%] 0,69                      % energii z węglowodanów [%] 2,26                      % energii z tłuszczu [%] 0,95                      % energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 130,50</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,72</b>  <b>Tłuszcz [g] 0,78</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,39</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 26,44</b>                      w tym cukry [g] 1,17  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,11</b>                      % energii z białka [%] 0,61                      % energii z węglowodanów [%] 4,50                      % energii z tłuszczu [%] 0,28                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 57,63</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,14</b>  <b>Tłuszcz [g] 1,13</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,16</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 9,49</b>                      w tym cukry [g] 1,17  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,46</b>                      % energii z białka [%] 0,54                      % energii z węglowodanów [%] 1,37                      % energii z tłuszczu [%] 0,43                      % energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 72,96</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,52</b>  <b>Tłuszcz [g] 3,44</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,04</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 8,32</b>                      w tym cukry [g] 7,04  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,72</b>                      % energii z białka [%] 0,44                      % energii z węglowodanów [%] 1,28                      % energii z tłuszczu [%] 1,32                      % energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,49</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,06</b>  <b>Tłuszcz [g] 4,94</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,83</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 10,97</b>                      w tym cukry [g] 0,87  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,49</b>                      % energii z białka [%] 0,53                      % energii z węglowodanów [%] 1,62                      % energii z tłuszczu [%] 1,90                      % energii z błonnika [%] 0,12</p>	
2021-02-27 sobota	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Składniki					
		<p>Płatki owsiane na mleku/p 200,00 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)                      Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 70,00 g (<b>SOJ,</b>)                      Sałata zielona 20,00 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1,00 szt (<b>MLE,</b>)                      Mus z biszokwiń 50,00 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400,00 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400,00 g (<b>SEL, GLU JĘCZ,</b>)                      Sos szpinakowy* 100,00 ml (<b>GLU PSZ,</b>)                      Ogórek kiszony z cebulką 150,00 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 200,00 g (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)                      Serek wiejski ziarnisty 70,00 g (<b>MLE,</b>)                      Miód (25g) 1,00 szt                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		<p>Waga porcji [g]: 675,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 300,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 480,00</p>	
	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 568,10</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 26,50</b>  <b>Tłuszcz [g] 17,00</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,90</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 82,10</b>                      w tym cukry [g] 9,40  <b>Błonnik pokarmowy [g] 8,30</b>  <b>Sól [g] 3,30</b>                      % energii z białka [%] 4,50                      % energii z węglowodanów [%] 12,50                      % energii z tłuszczu [%] 6,50                      % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 127,00</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,50</b>  <b>Tłuszcz [g] 3,10</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 18,40</b>                      w tym cukry [g] 13,50  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,50</b>  <b>Sól [g] 0,30</b>                      % energii z białka [%] 1,10                      % energii z węglowodanów [%] 3,00                      % energii z tłuszczu [%] 1,20                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 932,30</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39,00</b>  <b>Tłuszcz [g] 29,00</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 137,80</b>                      w tym cukry [g] 17,20  <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,10</b>  <b>Sól [g] 4,00</b>                      % energii z białka [%] 6,60                      % energii z węglowodanów [%] 20,20                      % energii z tłuszczu [%] 11,00                      % energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,90</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 7,00</b>  <b>Tłuszcz [g] 4,10</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 33,50</b>                      w tym cukry [g] 20,40  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,70</b>  <b>Sól [g] 0,20</b>                      % energii z białka [%] 1,20                      % energii z węglowodanów [%] 5,50                      % energii z tłuszczu [%] 1,50                      % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 546,10</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 19,20</b>  <b>Tłuszcz [g] 19,20</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 78,40</b>                      w tym cukry [g] 3,30  <b>Błonnik pokarmowy [g] 6,80</b>  <b>Sól [g] 2,10</b>                      % energii z białka [%] 3,30                      % energii z węglowodanów [%] 12,10                      % energii z tłuszczu [%] 7,30                      % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 368,40</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,20</b>  <b>Tłuszcz [g] 72,40</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,60</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 350,20</b>                      w tym cukry [g] 63,80  <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,40</b>  <b>Sól [g] 9,90</b>                      % energii z białka [%] 16,70                      % energii z węglowodanów [%] 53,30                      % energii z tłuszczu [%] 27,50                      % energii z błonnika [%] 2,90</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-27 sobota	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g						
		<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 84,16</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,93</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,52</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 12,16</b>                      w tym cukry [g] 1,39  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,23</b>  <b>Sól [g] 0,49</b>                      % energii z białka [%] 0,67                      % energii z węglowodanów [%] 1,85                      % energii z tłuszczu [%] 0,96                      % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 63,50</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,25</b>  <b>Tłuszcz [g] 1,55</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 9,20</b>                      w tym cukry [g] 6,75  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,25</b>  <b>Sól [g] 0,15</b>                      % energii z białka [%] 0,55                      % energii z węglowodanów [%] 1,50                      % energii z tłuszczu [%] 0,60                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 71,72</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,00</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,23</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,39</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 10,60</b>                      w tym cukry [g] 1,32  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,39</b>  <b>Sól [g] 0,31</b>                      % energii z białka [%] 0,51                      % energii z węglowodanów [%] 1,55                      % energii z tłuszczu [%] 0,85                      % energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,45</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,50</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,05</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 16,75</b>                      w tym cukry [g] 10,20  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,35</b>  <b>Sól [g] 0,10</b>                      % energii z białka [%] 0,60                      % energii z węglowodanów [%] 2,75                      % energii z tłuszczu [%] 0,75                      % energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 113,77</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,00</b>  <b>Tłuszcz [g] 4,00</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,17</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 16,33</b>                      w tym cukry [g] 0,69  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,42</b>  <b>Sól [g] 0,44</b>                      % energii z białka [%] 0,69                      % energii z węglowodanów [%] 2,52                      % energii z tłuszczu [%] 1,52                      % energii z błonnika [%] 0,13</p>		
2021-02-28 niedziela	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Składniki						
		kasza kukury dziana na ml/p 200,00 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy graham 120,00 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20,00 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50,00 g Pomidor 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	Koktajl z malin* 200,00 g ( <b>MLE,</b> )	Rosół z makaronem () 400,00 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>MLE, S02,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 120,00 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 20,00 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50,00 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150,00 g		
	Waga porcji [g]: 690,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 260,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 590,00			
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji						
		<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 591,80</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 28,10</b>  <b>Tłuszcz [g] 19,30</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 81,20</b>                      w tym cukry [g] 10,50  <b>Błonnik pokarmowy [g] 7,90</b>  <b>Sól [g] 2,90</b>                      % energii z białka [%] 4,50                      % energii z węglowodanów [%] 11,80                      % energii z tłuszczu [%] 7,00                      % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 144,50</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,30</b>  <b>Tłuszcz [g] 6,90</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,10</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 16,70</b>                      w tym cukry [g] 13,30  <b>Błonnik pokarmowy [g] 3,20</b>  <b>Sól [g] 0,20</b>                      % energii z białka [%] 0,90                      % energii z węglowodanów [%] 2,20                      % energii z tłuszczu [%] 2,50                      % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 064,50</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,20</b>  <b>Tłuszcz [g] 46,40</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 101,60</b>                      w tym cukry [g] 19,50  <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,20</b>  <b>Sól [g] 2,70</b>                      % energii z białka [%] 11,00                      % energii z węglowodanów [%] 13,70                      % energii z tłuszczu [%] 16,80                      % energii z błonnika [%] 1,30</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 70,70</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,20</b>  <b>Tłuszcz [g] 0,10</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 17,50</b>                      w tym cukry [g] 9,60  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,60</b>  <b>Sól [g]</b>                      % energii z białka [%]                      % energii z węglowodanów [%] 2,70                      % energii z tłuszczu [%]                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 615,20</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 23,60</b>  <b>Tłuszcz [g] 21,20</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,70</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 87,20</b>                      w tym cukry [g] 22,90  <b>Błonnik pokarmowy [g] 9,90</b>  <b>Sól [g] 1,70</b>                      % energii z białka [%] 3,80                      % energii z węglowodanów [%] 12,40                      % energii z tłuszczu [%] 7,70                      % energii z błonnika [%] 0,80</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 486,70</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,40</b>  <b>Tłuszcz [g] 93,90</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,70</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 304,20</b>                      w tym cukry [g] 75,80  <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,80</b>  <b>Sól [g] 7,50</b>                      % energii z białka [%] 20,20                      % energii z węglowodanów [%] 42,80                      % energii z tłuszczu [%] 34,00                      % energii z błonnika [%] 3,00</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-28 niedziela	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g						
		<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 85,77</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 4,07</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,80</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,75</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 11,77</b>                      w tym cukry [g] 1,52  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,14</b>  <b>Sól [g] 0,42</b>                      % energii z białka [%] 0,65                      % energii z węglowodanów [%] 1,71                      % energii z tłuszczu [%] 1,01                      % energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 72,25</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 2,65</b>  <b>Tłuszcz [g] 3,45</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,05</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 8,35</b>                      w tym cukry [g] 6,65  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,60</b>  <b>Sól [g] 0,10</b>                      % energii z białka [%] 0,45                      % energii z węglowodanów [%] 1,10                      % energii z tłuszczu [%] 1,25                      % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 84,48</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 5,41</b>  <b>Tłuszcz [g] 3,68</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,93</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 8,06</b>                      w tym cukry [g] 1,55  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,29</b>  <b>Sól [g] 0,21</b>                      % energii z białka [%] 0,87                      % energii z węglowodanów [%] 1,09                      % energii z tłuszczu [%] 1,33                      % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 47,13</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 0,13</b>  <b>Tłuszcz [g] 0,07</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,07</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 11,67</b>                      w tym cukry [g] 6,40  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,40</b>  <b>Sól [g]</b>                      % energii z białka [%]                      % energii z węglowodanów [%] 1,80                      % energii z tłuszczu [%]                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 104,27</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 4,00</b>  <b>Tłuszcz [g] 3,59</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,15</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 14,78</b>                      w tym cukry [g] 3,88  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,68</b>  <b>Sól [g] 0,29</b>                      % energii z białka [%] 0,64                      % energii z węglowodanów [%] 2,10                      % energii z tłuszczu [%] 1,31                      % energii z błonnika [%] 0,14</p>		
2021-03-01 poniedziałek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Składnik						
		Zacierka na mleku/p 200,00 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy graham 120,00 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15,00 g ( <b>MLE,</b> ) Szyunka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 60,00 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200,00 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Szpinakowa z ziemniakami * () 400,00 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200,00 g Mus z jabłek () b/c 200,00 g Jogurt naturalny 200,00 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Salatka brokułowa z prażonym słończnikiem B 150,00 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> )	Chleb razowy graham 120,00 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15,00 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50,00 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Pomidor ze szczy piorkiem 150,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml		
		Waga porcji [g]: 665,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 585,00		
	Wartość odżywcza w porcji							
		<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 569,00</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 25,50</b>  <b>Tłuszcz [g] 16,90</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 83,60</b>                      w tym cukry [g] 9,30  <b>Błonnik pokarmowy [g] 7,70</b>  <b>Sól [g] 3,10</b>                      % energii z białka [%] 4,30                      % energii z węglowodanów [%] 12,90                      % energii z tłuszczu [%] 6,50                      % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 191,10</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 6,30</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,90</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,60</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 35,00</b>                      w tym cukry [g] 6,60  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,50</b>  <b>Sól [g] 0,20</b>                      % energii z białka [%] 1,10                      % energii z węglowodanów [%] 5,90                      % energii z tłuszczu [%] 1,10                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 762,00</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 20,50</b>  <b>Tłuszcz [g] 10,40</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,00</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 152,60</b>                      w tym cukry [g] 12,20  <b>Błonnik pokarmowy [g] 12,60</b>  <b>Sól [g] 1,00</b>                      % energii z białka [%] 3,50                      % energii z węglowodanów [%] 23,80                      % energii z tłuszczu [%] 4,00                      % energii z błonnika [%] 1,10</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 262,70</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 9,40</b>  <b>Tłuszcz [g] 21,50</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 10,20</b>                      w tym cukry [g] 3,60  <b>Błonnik pokarmowy [g] 3,20</b>  <b>Sól [g] 0,30</b>                      % energii z białka [%] 1,60                      % energii z węglowodanów [%] 1,20                      % energii z tłuszczu [%] 8,20                      % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 569,90</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 21,90</b>  <b>Tłuszcz [g] 26,70</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 65,00</b>                      w tym cukry [g] 6,10  <b>Błonnik pokarmowy [g] 8,70</b>  <b>Sól [g] 1,60</b>                      % energii z białka [%] 3,70                      % energii z węglowodanów [%] 9,60                      % energii z tłuszczu [%] 10,20                      % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354,70</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 83,60</b>  <b>Tłuszcz [g] 78,40</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,80</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 346,40</b>                      w tym cukry [g] 37,80  <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,70</b>  <b>Sól [g] 6,20</b>                      % energii z białka [%] 14,20                      % energii z węglowodanów [%] 53,40                      % energii z tłuszczu [%] 30,00                      % energii z błonnika [%] 2,80</p>	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-01 poniedziałek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 85,56</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,83</p> <p>Tłuszcz [g] 2,54</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,41</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,57 w tym cukry [g] 1,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,16</p> <p>Sól [g] 0,47</p> <p>% energii z białka [%] 0,65</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,94</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,98</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 95,55</p> <p>Białko ogółemwg 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 [%] 0,55</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,95</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,55</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 60,96</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,64</p> <p>Tłuszcz [g] 0,83</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,32</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,21 w tym cukry [g] 0,98</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,01</p> <p>Sól [g] 0,08</p> <p>% energii z białka [%] 0,28</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,90</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,32</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 175,13</p> <p>Białko ogółemwg 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 [%] 1,07</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 0,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 5,47</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,42</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,74</p> <p>Tłuszcz [g] 4,56</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,81</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,11 w tym cukry [g] 1,04</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,49</p> <p>Sól [g] 0,27</p> <p>% energii z białka [%] 0,63</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,64</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,74</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,12</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Składniki</p> <p>Płatki owsiane na mleku/p 200,00 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Polędwica 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 200,00 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 120,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane 2,00 szt (JAJ,)</p> <p>Pomidor 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
2021-03-02 wtorek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 685,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 350,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 485,00</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 556,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 25,40</p> <p>Tłuszcz [g] 16,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 80,60 w tym cukry [g] 9,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 8,20</p> <p>Sól [g] 3,80</p> <p>% energii z białka [%] 4,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 12,20</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 146,40</p> <p>Białko ogółemwg 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 [%] 0,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,20</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 964,40</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 41,00</p> <p>Tłuszcz [g] 26,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,50</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 150,40 w tym cukry [g] 18,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,30</p> <p>Sól [g] 3,00</p> <p>% energii z białka [%] 6,90</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 22,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 9,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 171,60</p> <p>Białko ogółemwg 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 [%] 1,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 2,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 536,10</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 23,80</p> <p>Tłuszcz [g] 24,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 59,90 w tym cukry [g] 2,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 7,50</p> <p>Sól [g] 1,80</p> <p>% energii z białka [%] 4,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 8,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 9,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 374,70</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,80</p> <p>Tłuszcz [g] 77,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 336,80 w tym cukry [g] 67,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,80</p> <p>Sól [g] 9,00</p> <p>% energii z białka [%] 17,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 50,90</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 29,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,90</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-02 wtorek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 81,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,71</p> <p>Tłuszcz [g] 2,45</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,36</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,77 w tym cukry [g] 1,33</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,20</p> <p>Sól [g] 0,55</p> <p>% energii z białka [%] 0,63</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,78</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,93</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,60</p> <p>Białko ogółemwg 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 [%] 0,53</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,73</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,80</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 71,44</p> <p>Białko ogółemwg 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] 11,14 w tym cukry [g] 1,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,36</p> <p>Sól [g] 0,22</p> <p>% energii z białka [%] 0,51</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,65</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,73</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 85,80</p> <p>Białko ogółemwg 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 [%] 0,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,75</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 110,54</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,91</p> <p>Tłuszcz [g] 4,97</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,39</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,35 w tym cukry [g] 0,41</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,55</p> <p>Sól [g] 0,37</p> <p>% energii z białka [%] 0,82</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,81</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,88</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,12</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Składnik</p> <p>Płatki jęczmienna na mleku /p 200,00 ml (MLE, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Twarożek 50,00 g (MLE,)</p> <p>Dżem 30,00 g</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 120,00 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 40,00 g (OZI, ORZ,)</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 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>	
2021-03-03 środa	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 774,50</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 370,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 190,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 535,00</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 684,80</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 27,10</p> <p>Tłuszcz [g] 17,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 110,00 w tym cukry [g] 36,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 11,60</p> <p>Sól [g] 2,00</p> <p>% energii z białka [%] 4,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 16,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,70</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,00</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 204,70</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,10</p> <p>Tłuszcz [g] 4,90</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 38,20 w tym cukry [g] 24,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 3,50</p> <p>Sól [g]</p> <p>% energii z białka [%] 0,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 5,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 716,80</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 54,40</p> <p>Tłuszcz [g] 9,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 106,40 w tym cukry [g] 10,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 11,30</p> <p>Sól [g] 4,00</p> <p>% energii z białka [%] 9,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 15,90</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,90</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 274,80</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 11,90</p> <p>Tłuszcz [g] 14,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 27,30 w tym cukry [g] 6,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 2,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 5,50</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 507,10</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 18,60</p> <p>Tłuszcz [g] 15,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 77,90 w tym cukry [g] 4,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 10,20</p> <p>Sól [g] 2,90</p> <p>% energii z białka [%] 3,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 11,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,90</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 388,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,10</p> <p>Tłuszcz [g] 62,30</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 359,80 w tym cukry [g] 81,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,60</p> <p>Sól [g] 9,10</p> <p>% energii z białka [%] 19,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 54,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 23,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,10</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-03 środa	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g					
		<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 88,42</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,50</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,30</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 14,20 w tym cukry [g] 4,71</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,50</b>  <b>Sól [g] 0,26</b>                      % energii z białka [%] 0,58                      % energii z węglowodanów [%] 2,13                      % energii z tłuszczu [%] 0,87                      % energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 102,35</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,05</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,45</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,35</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 19,10 w tym cukry [g] 12,05</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,75</b>  <b>Sól [g]</b>                      % energii z białka [%] 0,35                      % energii z węglowodanów [%] 2,90                      % energii z tłuszczu [%] 0,90                      % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 52,32</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,97</b>  <b>Tłuszcz [g] 0,67</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,15</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 7,77 w tym cukry [g] 0,73</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,82</b>  <b>Sól [g] 0,29</b>                      % energii z białka [%] 0,66                      % energii z węglowodanów [%] 1,16                      % energii z tłuszczu [%] 0,26                      % energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 144,63</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 6,26</b>  <b>Tłuszcz [g] 7,68</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,95</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 14,37 w tym cukry [g] 3,32</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>  <b>Sól [g] 0,11</b>                      % energii z białka [%] 1,05                      % energii z węglowodanów [%] 2,42                      % energii z tłuszczu [%] 2,89                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 94,79</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,48</b>  <b>Tłuszcz [g] 2,95</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,64</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 14,56 w tym cukry [g] 0,77</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,91</b>  <b>Sól [g] 0,54</b>                      % energii z białka [%] 0,58                      % energii z węglowodanów [%] 2,11                      % energii z tłuszczu [%] 1,12                      % energii z błonnika [%] 0,17</p>	
2021-03-04 czwartek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Składniki					
		<p>Kasza manna na mleku/p 200,00 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                      Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)                      Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 50,00 g (<b>SOJ,</b>)                      Serek wiejski ziarnisty 50,00 g (<b>MLE,</b>)                      Sałata zielona 20,00 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 150,00 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Mus z bżoskwiń 50,00 g</p>	<p>Ryżowa () 400,00 ml (<b>MLE, SEL,</b>)                      Gulasz węgierski-wieprzowy 150,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g                      Sałatka z buraczków i jabłka () 150,00 g                      Surówka Cdestaw b/c () 150,00 g (<b>JAJ, MLE, GOR,</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Mandarynki 2,00 szt</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z cieciercy z warzywami 50,00 g (<b>SEL,</b>)                      Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30,00 g (<b>SOJ, MLE,</b>)                      Pomidor 50,00 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		Waga porcji [g]: 705,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 300,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 515,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-04 czwartek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza w porcji</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 609,20                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 29,80                      Tłuszcz [g] 19,90                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60                      Węglowodany ogółem [g] 83,00 w tym cukry [g] 10,90                      Błonnik pokarmowy [g] 7,60                      Sól [g] 3,40                      % energii z białka [%] 5,10                      % energii z węglowodanów [%] 12,90                      % energii z tłuszczu [%] 7,60                      % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>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 [%] 1,00                      % energii z węglowodanów [%] 3,90                      % energii z tłuszczu [%] 0,40                      % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 980,10                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 41,70                      Tłuszcz [g] 34,40                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,90                      Węglowodany ogółem [g] 135,20 w tym cukry [g] 24,70                      Błonnik pokarmowy [g] 17,70                      Sól [g] 2,20                      % energii z białka [%] 7,10                      % energii z węglowodanów [%] 20,10                      % energii z tłuszczu [%] 13,20                      % energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p>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]                      Węglowodany ogółem [g] 22,40 w tym cukry [g] 18,40                      Błonnik pokarmowy [g] 3,80                      Sól [g]                      % energii z białka [%] 0,20                      % energii z węglowodanów [%] 3,20                      % energii z tłuszczu [%] 0,20                      % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 535,60                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 20,40                      Tłuszcz [g] 20,60                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,30                      Węglowodany ogółem [g] 69,40 w tym cukry [g] 2,10                      Błonnik pokarmowy [g] 11,00                      Sól [g] 2,30                      % energii z białka [%] 3,50                      % energii z węglowodanów [%] 10,00                      % energii z tłuszczu [%] 7,90                      % energii z błonnika [%] 0,90</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2340,80                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,10                      Tłuszcz [g] 76,30                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,10                      Węglowodany ogółem [g] 334,10 w tym cukry [g] 69,70                      Błonnik pokarmowy [g] 41,30                      Sól [g] 8,10                      % energii z białka [%] 16,90                      % energii z węglowodanów [%] 50,10                      % energii z tłuszczu [%] 29,30                      % energii z błonnika [%] 3,40</p>
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza dla porcji 100 g</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 86,41                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,23                      Tłuszcz [g] 2,82                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50                      Węglowodany ogółem [g] 11,77 w tym cukry [g] 1,55                      Błonnik pokarmowy [g] 1,08                      Sól [g] 0,48                      % energii z białka [%] 0,72                      % energii z węglowodanów [%] 1,83                      % energii z tłuszczu [%] 1,08                      % energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>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 [%] 0,50                      % energii z węglowodanów [%] 1,95                      % energii z tłuszczu [%] 0,20                      % energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 75,39                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,21                      Tłuszcz [g] 2,65                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,53                      Węglowodany ogółem [g] 10,40 w tym cukry [g] 1,90                      Błonnik pokarmowy [g] 1,36                      Sól [g] 0,17                      % energii z białka [%] 0,55                      % energii z węglowodanów [%] 1,55                      % energii z tłuszczu [%] 1,02                      % energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p>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]                      Węglowodany ogółem [g] 29,87 w tym cukry [g] 24,53                      Błonnik pokarmowy [g] 5,07                      Sól [g]                      % energii z białka [%] 0,27                      % energii z węglowodanów [%] 4,27                      % energii z tłuszczu [%] 0,27                      % energii z błonnika [%] 0,40</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 104,00                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,96                      Tłuszcz [g] 4,00                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,81                      Węglowodany ogółem [g] 13,48 w tym cukry [g] 0,41                      Błonnik pokarmowy [g] 2,14                      Sól [g] 0,45                      % energii z białka [%] 0,68                      % energii z węglowodanów [%] 1,94                      % energii z tłuszczu [%] 1,53                      % energii z błonnika [%] 0,17</p>	
2021-03-05 piątek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Składniki</p> <p>Platki owsiane na mleku/p 200,00 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)                      Dżem 50,00 g                      Twaróg półtłusty 40,00 g (<b>MLE,</b>)                      Jabłko 1 szt 1,00 szt                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Salatka brokułowa z prażonym słończnikiem B 150,00 g (<b>JAJ, MLE, GOR,</b>)</p>	<p>Jarzy nowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora 400,00 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b>)                      Ryba pieczona (Dorsz) 100,00 g (<b>RYB,</b>)                      Ziemiaki z koperkiem () 180,00 g                      Warzywa po grecku () 100,00 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Surówka z kapusty kiszzonej b/c () 150,00 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy* 250,00 g (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60,00 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Papryka konserwowa 50,00 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Waga porcji [g]: 784,50</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 180,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 495,00</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-05 piątek	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 707,80</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 26,60</b>                      Tłuszcz [g] 18,10                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,10                      Węglowodany ogółem [g] 115,60 w tym cukry [g] 43,40                      Błonnik pokarmowy [g] 11,30                      Sól [g] 1,70                      % energii z białka [%] 4,40                      % energii z węglowodanów [%] 17,40                      % energii z tłuszczu [%] 6,80                      % energii z błonnika [%] 0,90</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 315,00</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 9,40</b>                      Tłuszcz [g] 26,60                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,50                      Węglowodany ogółem [g] 12,50 w tym cukry [g] 3,60                      Błonnik pokarmowy [g] 3,50                      Sól [g] 0,50                      % energii z białka [%] 1,60                      % energii z węglowodanów [%] 1,50                      % energii z tłuszczu [%] 10,00                      % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 695,90</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 37,50</b>                      Tłuszcz [g] 16,00                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10                      Węglowodany ogółem [g] 109,80 w tym cukry [g] 16,90                      Błonnik pokarmowy [g] 18,60                      Sól [g] 2,80                      % energii z białka [%] 6,30                      % energii z węglowodanów [%] 15,20                      % energii z tłuszczu [%] 6,00                      % energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 197,40</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 6,90</b>                      Tłuszcz [g] 9,10                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,40                      Węglowodany ogółem [g] 22,20 w tym cukry [g] 21,60                      Błonnik pokarmowy [g] 0,50                      Sól [g] 0,20                      % energii z białka [%] 1,10                      % energii z węglowodanów [%] 3,60                      % energii z tłuszczu [%] 3,40                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 481,80</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 18,10</b>                      Tłuszcz [g] 20,20                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40                      Węglowodany ogółem [g] 60,90 w tym cukry [g] 1,10                      Błonnik pokarmowy [g] 7,80                      Sól [g] 2,10                      % energii z białka [%] 3,00                      % energii z węglowodanów [%] 8,90                      % energii z tłuszczu [%] 7,60                      % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2397,90</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 98,50</b>                      Tłuszcz [g] 90,00                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50                      Węglowodany ogółem [g] 321,00 w tym cukry [g] 86,60                      Błonnik pokarmowy [g] 41,70                      Sól [g] 7,30                      % energii z białka [%] 16,40                      % energii z węglowodanów [%] 46,60                      % energii z tłuszczu [%] 33,80                      % energii z błonnika [%] 3,30</p>
		Wartość odżywcza w porcji					
2021-03-06 sobota	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 90,22</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 3,39</b>                      Tłuszcz [g] 2,31                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,29                      Węglowodany ogółem [g] 14,74 w tym cukry [g] 5,53                      Błonnik pokarmowy [g] 1,44                      Sól [g] 0,22                      % energii z białka [%] 0,56                      % energii z węglowodanów [%] 2,22                      % energii z tłuszczu [%] 0,87                      % energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 210,00</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 6,27</b>                      Tłuszcz [g] 17,73                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67                      Węglowodany ogółem [g] 8,33 w tym cukry [g] 2,40                      Błonnik pokarmowy [g] 2,33                      Sól [g] 0,33                      % energii z białka [%] 1,07                      % energii z węglowodanów [%] 1,00                      % energii z tłuszczu [%] 6,67                      % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 58,97</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 3,18</b>                      Tłuszcz [g] 1,36                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,18                      Węglowodany ogółem [g] 9,31 w tym cukry [g] 1,43                      Błonnik pokarmowy [g] 1,58                      Sól [g] 0,24                      % energii z białka [%] 0,53                      % energii z węglowodanów [%] 1,29                      % energii z tłuszczu [%] 0,51                      % energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,96</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 2,76</b>                      Tłuszcz [g] 3,64                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,16                      Węglowodany ogółem [g] 8,88 w tym cukry [g] 8,64                      Błonnik pokarmowy [g] 0,20                      Sól [g] 0,08                      % energii z białka [%] 0,44                      % energii z węglowodanów [%] 1,44                      % energii z tłuszczu [%] 1,36                      % energii z błonnika [%]</p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,33</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 3,66</b>                      Tłuszcz [g] 4,08                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10                      Węglowodany ogółem [g] 12,30 w tym cukry [g] 0,22                      Błonnik pokarmowy [g] 1,58                      Sól [g] 0,42                      % energii z białka [%] 0,61                      % energii z węglowodanów [%] 1,80                      % energii z tłuszczu [%] 1,54                      % energii z błonnika [%] 0,12</p>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
	Składniki	<p>Kasza jaglana na mleku/p 200,00 ml (MLE,)                      Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,)                      Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)                      Poledwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60,00 g (SOJ,)                      Twarożek z natką 30,00 g (MLE,)                      Sałata zielona 20,00 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Banan 1szt. 1,00 szt</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400,00 ml (MLE, SEL,)                      Makaron z sosem bolognese, z top w p - dieta () 400,00 g (GLU PSZ, SEL,)                      Brokuł gotowany* 150,00 g                      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 120,00 g (GLU PSZ,)                      Masło extra 82% 15,00 g (MLE,)                      Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50,00 g (SOJ,)                      Pomidor 50,00 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-06 sobota	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Waga porcji [g]: 695,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 485,00	
		<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 589,40</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 29,90</b>  <b>Tłuszcz [g] 17,40</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 82,60 w tym cukry [g] 10,20</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 7,70</b>  <b>Sól [g] 3,10</b>  <b>% energii z białka [%] 5,00</b>  <b>% energii z węglowodanów [%] 12,40</b>  <b>% energii z tłuszczu [%] 6,50</b>  <b>% energii z błonnika [%] 0,60</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,00</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 2,00</b>  <b>Tłuszcz [g] 0,60</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 47,00 w tym cukry [g] 38,40</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 3,40</b>  <b>Sól [g]</b>  <b>% energii z białka [%] 0,30</b>  <b>% energii z węglowodanów [%] 7,20</b>  <b>% energii z tłuszczu [%] 0,20</b>  <b>% energii z błonnika [%] 0,30</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 996,20</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 45,60</b>  <b>Tłuszcz [g] 26,20</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 153,90 w tym cukry [g] 16,40</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,60</b>  <b>Sól [g] 1,30</b>  <b>% energii z białka [%] 7,60</b>  <b>% energii z węglowodanów [%] 22,40</b>  <b>% energii z tłuszczu [%] 9,80</b>  <b>% energii z błonnika [%] 1,50</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,90</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 7,00</b>  <b>Tłuszcz [g] 4,10</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 33,50 w tym cukry [g] 20,40</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 0,70</b>  <b>Sól [g] 0,20</b>  <b>% energii z białka [%] 1,20</b>  <b>% energii z węglowodanów [%] 5,40</b>  <b>% energii z tłuszczu [%] 1,50</b>  <b>% energii z błonnika [%] 0,10</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 436,10</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 17,30</b>  <b>Tłuszcz [g] 15,70</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 61,80 w tym cukry [g] 2,00</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 7,50</b>  <b>Sól [g] 2,70</b>  <b>% energii z białka [%] 2,90</b>  <b>% energii z węglowodanów [%] 9,00</b>  <b>% energii z tłuszczu [%] 5,80</b>  <b>% energii z błonnika [%] 0,60</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna w g rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 410,60</b>  <b>Białko ogółem w g rozp. 1169/2011 [g] 101,80</b>  <b>Tłuszcz [g] 64,00</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,00</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 378,80 w tym cukry [g] 87,40</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,90</b>  <b>Sól [g] 7,30</b>  <b>% energii z białka [%] 17,00</b>  <b>% energii z węglowodanów [%] 56,40</b>  <b>% energii z tłuszczu [%] 23,80</b>  <b>% energii z błonnika [%] 3,10</b></p>
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
2021-03-07 niedziela	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	Waga porcji [g]: 705,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 350,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 485,00	
		<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 200,00 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ,</b>)  Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)  Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)  Serek wiejski ziemisty 100,00 g (<b>MLE,</b>)  Sałata zielona 20,00 g  Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)</p>	<p>Koktajl wielowocowy* 200,00 ml (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Grycikowa * 400,00 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)  Schab gotowany 100,00 g  Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g  Sos własny 100,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)  Cwikła z chrzanem b/c () 150,00 g (<b>MLE, SOJ,</b>)  Buraczki gotowane () 150,00 g  Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Kasza jaglana z jabłkiem 200,00 g</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (<b>GLU PSZ,</b>)  Masło extra 82% 15,00 g (<b>MLE,</b>)  Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g (<b>SOJ,</b>)  Pomidor 50,00 g  Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		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	
		Składniki					

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-07 niedziela	NTARG- II trymestr Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza w porcji</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 714,00                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 35,60                      Tłuszcz [g] 25,10                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,20                      Węglowodany ogółem [g] 91,90                      w tym cukry [g] 20,00                      Błonnik pokarmowy [g] 8,70                      Sól [g] 3,00                      % energii z białka [%] 6,00                      % energii z węglowodanów [%] 14,10                      % energii z tłuszczu [%] 9,60                      % 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 [%] 0,90                      % energii z węglowodanów [%] 3,10                      % energii z tłuszczu [%] 2,70                      % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 796,10                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,10                      Tłuszcz [g] 10,70                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,70                      Węglowodany ogółem [g] 131,90                      w tym cukry [g] 31,60                      Błonnik pokarmowy [g] 16,20                      Sól [g] 2,10                      % energii z białka [%] 8,70                      % energii z węglowodanów [%] 19,60                      % energii z tłuszczu [%] 4,10                      % energii z błonnika [%] 1,40</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 251,20                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 7,80                      Tłuszcz [g] 1,70                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,40                      Węglowodany ogółem [g] 53,70                      w tym cukry [g] 12,10                      Błonnik pokarmowy [g] 2,30                      Sól [g] 0,10                      % energii z białka [%] 1,30                      % energii z węglowodanów [%] 8,70                      % energii z tłuszczu [%] 0,70                      % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 442,00                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 17,60                      Tłuszcz [g] 15,50                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,00                      Węglowodany ogółem [g] 61,90                      w tym cukry [g] 2,00                      Błonnik pokarmowy [g] 7,50                      Sól [g] 2,70                      % energii z białka [%] 3,00                      % energii z węglowodanów [%] 9,20                      % energii z tłuszczu [%] 5,90                      % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 363,90                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,30                      Tłuszcz [g] 60,00                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40                      Węglowodany ogółem [g] 359,40                      w tym cukry [g] 83,50                      Błonnik pokarmowy [g] 36,20                      Sól [g] 8,10                      % energii z białka [%] 19,90                      % energii z węglowodanów [%] 54,70                      % energii z tłuszczu [%] 23,00                      % energii z błonnika [%] 3,00</p>
		<p>Wartość odżywcza dla porcji 100 g</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 101,28                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,05                      Tłuszcz [g] 3,56                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,87                      Węglowodany ogółem [g] 13,04                      w tym cukry [g] 2,84                      Błonnik pokarmowy [g] 1,23                      Sól [g] 0,43                      % energii z białka [%] 0,85                      % energii z węglowodanów [%] 2,00                      % energii z tłuszczu [%] 1,36                      % 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 [%] 0,45                      % energii z węglowodanów [%] 1,55                      % energii z tłuszczu [%] 1,35                      % energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 58,97                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,79                      Tłuszcz [g] 0,79                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,27                      Węglowodany ogółem [g] 9,77                      w tym cukry [g] 2,34                      Błonnik pokarmowy [g] 1,20                      Sól [g] 0,16                      % energii z białka [%] 0,64                      % energii z węglowodanów [%] 1,45                      % energii z tłuszczu [%] 0,30                      % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 125,60                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,90                      Tłuszcz [g] 0,85                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20                      Węglowodany ogółem [g] 26,85                      w tym cukry [g] 6,05                      Błonnik pokarmowy [g] 1,15                      Sól [g] 0,05                      % energii z białka [%] 0,65                      % energii z węglowodanów [%] 4,35                      % energii z tłuszczu [%] 0,35                      % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 91,13                      Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,63                      Tłuszcz [g] 3,20                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,86                      Węglowodany ogółem [g] 12,76                      w tym cukry [g] 0,41                      Błonnik pokarmowy [g] 1,55                      Sól [g] 0,56                      % energii z białka [%] 0,62                      % energii z węglowodanów [%] 1,90                      % energii z tłuszczu [%] 1,22                      % energii z błonnika [%] 0,12</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,*