

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2021-02-22 poniedziałek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki	kasza kukurydziana na ml/p 300,00 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 70,00 g (SOJ,) 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 białej b/c () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 200,00 g	Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Jajko gotowane 1,00 szt (JAJ,) Serek wiejski ziemisty 70,00 g (MLE,) Salata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml					
		Waga porcji [g]:	810,00	Waga porcji [g]:	130,00	Waga porcji [g]:	1 200,00	Waga porcji [g]:	200,00	Waga porcji [g]:	530,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 659,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 29,60 Tłuszcz [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 93,70 w tym cukry [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 7,70 Sól [g] 4,30 % energii z białka [%] 4,90 % energii z węglowodanów [%] 14,20 % energii z tłuszczu [%] 7,50 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 202,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 8,10 Tłuszcz [g] 11,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 18,80 w tym cukry [g] 4,20 Błonnik pokarmowy [g] 0,10 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 1,30 % energii z węglowodanów [%] 3,10 % energii z tłuszczu [%] 4,30 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 811,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 34,00 Tłuszcz [g] 13,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 146,00 w tym cukry [g] 14,90 Błonnik pokarmowy [g] 14,30 Sól [g] 1,00 % energii z białka [%] 5,60 % energii z węglowodanów [%] 21,70 % energii z tłuszczu [%] 4,90 % energii z błonnika [%] 1,20	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 172,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,20 Tłuszcz [g] 0,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Węglowodany ogółem [g] 39,50 w tym cukry [g] 8,20 Błonnik pokarmowy [g] 0,50 Sól [g] 0,50 % energii z białka [%] 0,50 % energii z węglowodanów [%] 6,40 % energii z tłuszczu [%] % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 578,00 Białko ogółemwg 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 [%] 4,30 % energii z węglowodanów [%] 8,60 % energii z tłuszczu [%] 10,50 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,70 Tłuszcz [g] 73,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Węglowodany ogółem [g] 357,60 w tym cukry [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sól [g] 7,70 % energii z białka [%] 16,60 % energii z węglowodanów [%] 54,00 % energii z tłuszczu [%] 27,20 % energii z błonnika [%] 2,40				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-22 poniedziałek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 81,44 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,65 Tłuszcz [g] 2,51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,49 Węglowodany ogółem [g] 11,57 w tym cukry [g] 1,64 Błonnik pokarmowy [g] 0,95 Sól [g] 0,53 % energii z białka [%] 0,60 % energii z węglowodanów [%] 1,75 % energii z tłuszczu [%] 0,93 % energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 155,85 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,23 Tłuszcz [g] 9,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,92 Węglowodany ogółem [g] 14,46 w tym cukry [g] 3,23 Błonnik pokarmowy [g] 1,19 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 2,38 % energii z tłuszczu [%] 3,31 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 67,58 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,83 Tłuszcz [g] 1,11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,22 Węglowodany ogółem [g] 12,17 w tym cukry [g] 1,24 Błonnik pokarmowy [g] 1,19 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 0,47 % energii z węglowodanów [%] 1,81 % energii z tłuszczu [%] 0,41 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 86,35 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,60 Tłuszcz [g] 0,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Węglowodany ogółem [g] 19,75 w tym cukry [g] 4,10 Błonnik pokarmowy [g] 0,25 Sól [g] % energii z białka [%] 0,25 % energii z węglowodanów [%] 3,20 % energii z tłuszczu [%] % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 109,06 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,87 Tłuszcz [g] 5,32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,75 Węglowodany ogółem [g] 11,25 w tym cukry [g] 0,58 Błonnik pokarmowy [g] 1,36 Sól [g] 0,43 % energii z białka [%] 0,81 % energii z węglowodanów [%] 1,62 % energii z tłuszczu [%] 1,98 % energii z błonnika [%] 0,11</p>		
2021-02-23 wtorek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki						
		<p>Makaron na mleku/p 300,00 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Twarożek 70,00 g (MLE,) Mandarynki 1,00 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Koktajl wielowocowy* 250,00 ml (MLE,)</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400,00 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany 120,00 g Ziemiaki z koperkiem () 200,00 g Sos majerankowy * 100,00 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka () 150,00 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150,00 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30,00 g</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100,00 g (SEL,) Polędwica Sopotka drobiowa-wieprzowa wędzona parzona 30,00 g (SOJ,) Pomidor 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>		
	<p>Waga porcji [g]: 830,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 370,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 180,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 565,00</p>			
	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 698,10 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 34,60 Tłuszcz [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 104,40 w tym cukry [g] 24,90 Błonnik pokarmowy [g] 9,30 Sól [g] 1,80 % energii z białka [%] 5,60 % energii z węglowodanów [%] 15,40 % energii z tłuszczu [%] 6,60 % energii z błonnika [%] 0,80</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 200,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,50 Tłuszcz [g] 8,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 25,00 w tym cukry [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 1,90 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 3,70 % energii z tłuszczu [%] 3,20 % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 916,10 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 55,90 Tłuszcz [g] 28,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,50 Węglowodany ogółem [g] 118,10 w tym cukry [g] 17,90 Błonnik pokarmowy [g] 16,80 Sól [g] 3,00 % energii z białka [%] 9,00 % energii z węglowodanów [%] 16,40 % energii z tłuszczu [%] 10,30 % energii z błonnika [%] 1,40</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 177,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,50 Tłuszcz [g] 0,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20 Węglowodany ogółem [g] 40,30 w tym cukry [g] 9,60 Błonnik pokarmowy [g] 0,60 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 0,40 % energii z węglowodanów [%] 6,40 % energii z tłuszczu [%] 0,20 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 482,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 22,50 Tłuszcz [g] 17,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 63,00 w tym cukry [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 8,40 Sól [g] 2,90 % energii z białka [%] 3,60 % energii z węglowodanów [%] 8,80 % energii z tłuszczu [%] 6,40 % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 475,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,00 Tłuszcz [g] 73,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 350,80 w tym cukry [g] 77,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 Sól [g] 8,00 % energii z białka [%] 19,60 % energii z węglowodanów [%] 50,70 % energii z tłuszczu [%] 26,70 % energii z błonnika [%] 3,20</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-23 wtorek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 84,11</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,17</p> <p>Tłuszcz [g] 2,18</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,29</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,58 w tym cukry [g] 3,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,12</p> <p>Sól [g] 0,22</p> <p>% energii z białka [%] 0,67</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,86</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</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 [%] 0,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,48</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,28</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 66,87</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,08</p> <p>Tłuszcz [g] 2,07</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,62 w tym cukry [g] 1,31</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,23</p> <p>Sól [g] 0,22</p> <p>% energii z białka [%] 0,66</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,20</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,75</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</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 [%] 3,56</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 [%] 0,64</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,56</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,13</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,12</p>		
2021-02-24 środa	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200,00 g	Krupnik jęczmienny () 400,00 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,) Pulpet drobiowy 100,00 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemiaki z koperkiem () 200,00 g Sos pietruszkowy* 100,00 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna b/c () 150,00 g (SEL,) Dynia duszona* 150,00 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Serek homo naturalny 150g 1,00 szt (MLE,) Ciasteczka maślane bez cukru 30,00 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny 60,00 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml		
		Waga porcji [g]:	835,00	200,00	1 350,00	180,00	465,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 677,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39,60</p> <p>Tłuszcz [g] 19,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 90,30 w tym cukry [g] 15,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 8,70</p> <p>Sól [g] 3,80</p> <p>% energii z białka [%] 6,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 13,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,70</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 [%] 5,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,70</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</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 [%] 5,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 18,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 9,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,40</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 [%] 2,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 4,60</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 [%] 2,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 9,90</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 5,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 513,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,90</p> <p>Tłuszcz [g] 78,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 354,40 w tym cukry [g] 60,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,10</p> <p>Sól [g] 8,30</p> <p>% energii z białka [%] 18,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 50,20</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 27,90</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,10</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-24, środa	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 81,15 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 4,74 Tłuszcz [g] 2,35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 10,81 w tym cukry [g] 1,81 Błonnik pokarmowy [g] 1,04 Sól [g] 0,46 % energii z białka [%] 0,75 % energii z węglowodanów [%] 1,56 % energii z tłuszczu [%] 0,84 % energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 102,35 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,05 Tłuszcz [g] 2,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,35 Węglowodany ogółem [g] 19,10 w tym cukry [g] 12,05 Błonnik pokarmowy [g] 1,75 Sól [g] 0,35 % energii z białka [%] 0,35 % energii z węglowodanów [%] 2,75 % energii z tłuszczu [%] 0,85 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 65,74 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,72 Tłuszcz [g] 1,93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 9,84 w tym cukry [g] 1,36 Błonnik pokarmowy [g] 1,34 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 0,43 % energii z węglowodanów [%] 1,36 % energii z tłuszczu [%] 0,69 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 155,67 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 9,44 Tłuszcz [g] 7,11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,67 Węglowodany ogółem [g] 12,33 w tym cukry [g] Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,11 % energii z białka [%] 1,50 % energii z węglowodanów [%] 1,94 % energii z tłuszczu [%] 2,56 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 99,70 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,55 Tłuszcz [g] 3,16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 15,25 w tym cukry [g] 0,60 Błonnik pokarmowy [g] 1,89 Sól [g] 0,34 % energii z białka [%] 0,56 % energii z węglowodanów [%] 2,13 % energii z tłuszczu [%] 1,14 % energii z błonnika [%] 0,15</p>		
2021-02-25, czwartek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki						
		<p>Ryz na mleku/p 300,00 ml (<i>MLE</i>,) Chleb razowy graham 120,00 g (<i>GLU PSZ</i>,) Masło extra 82% 15,00 g (<i>MLE</i>,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60,00 g (<i>MLE</i>,) Sałata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Banan 1szt. 1,00 szt</p>	<p>Kalafiorowa z makaronem () 400,00 ml (<i>GLU PSZ</i>, <i>MLE</i>, <i>SEL</i>,) Potrawka drobiowa () 250,00 ml (<i>GLU PSZ</i>, <i>SEL</i>,) Ziemiaki z koperkiem () 200,00 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150,00 g (<i>MLE</i>,) Cukinia duszona* 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 (<i>GLU PSZ</i>,) Masło extra 82% 15,00 g (<i>MLE</i>,) Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 50,00 g (<i>SOJ</i>,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100,00 g (<i>MLE</i>, <i>SEL</i>,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>		
	<p>Waga porcji [g]: 765,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 400,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 535,00</p>			
	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 637,70 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 31,10 Tłuszcz [g] 17,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 94,00 w tym cukry [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 7,80 Sól [g] 1,80 % energii z białka [%] 5,00 % energii z węglowodanów [%] 13,90 % energii z tłuszczu [%] 6,30 % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,00 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,00 Tłuszcz [g] 0,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20 Węglowodany ogółem [g] 47,00 w tym cukry [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 3,40 Sól [g] 0,30 % energii z białka [%] 0,30 % energii z węglowodanów [%] 7,10 % energii z tłuszczu [%] 0,20 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 877,90 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 46,70 Tłuszcz [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 127,40 w tym cukry [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 Sól [g] 2,60 % energii z białka [%] 7,60 % energii z węglowodanów [%] 17,30 % energii z tłuszczu [%] 9,10 % energii z błonnika [%] 1,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 251,20 Białko ogółem wg 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 [%] 8,30 % energii z tłuszczu [%] 0,60 % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 511,40 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 18,60 Tłuszcz [g] 16,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 77,90 w tym cukry [g] 4,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,20 Sól [g] 2,90 % energii z białka [%] 3,00 % energii z węglowodanów [%] 10,90 % energii z tłuszczu [%] 6,00 % energii z błonnika [%] 0,80</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 472,20 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,20 Tłuszcz [g] 61,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,50 Węglowodany ogółem [g] 400,00 w tym cukry [g] 92,80 Błonnik pokarmowy [g] 44,40 Sól [g] 7,40 % energii z białka [%] 17,20 % energii z węglowodanów [%] 57,50 % energii z tłuszczu [%] 22,20 % energii z błonnika [%] 3,60</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-25 czwartek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 83,36 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,07 Tłuszcz [g] 2,26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,35 Węglowodany ogółem [g] 12,29 w tym cukry [g] 2,04 Błonnik pokarmowy [g] 1,02 Sól [g] 0,24 % energii z białka [%] 0,65 % energii z węglowodanów [%] 1,82 % energii z tłuszczu [%] 0,82 % energii z błonnika [%] 0,08	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,00 Tłuszcz [g] 0,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 w tym cukry [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 1,70 Sól [g] 0,15 % energii z białka [%] 0,15 % energii z węglowodanów [%] 3,55 % energii z tłuszczu [%] 0,10 % energii z błonnika [%] 0,15	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 62,71 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,34 Tłuszcz [g] 1,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37 Węglowodany ogółem [g] 9,10 w tym cukry [g] 1,61 Błonnik pokarmowy [g] 1,48 Sól [g] 0,19 % energii z białka [%] 0,54 % energii z węglowodanów [%] 1,24 % energii z tłuszczu [%] 0,65 % energii z błonnika [%] 0,12	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 [%] 4,15 % energii z tłuszczu [%] 0,30 % energii z błonnika [%] 0,10	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 95,59 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,48 Tłuszcz [g] 3,08 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,76 Węglowodany ogółem [g] 14,56 w tym cukry [g] 0,77 Błonnik pokarmowy [g] 1,91 Sól [g] 0,54 % energii z białka [%] 0,56 % energii z węglowodanów [%] 2,04 % energii z tłuszczu [%] 1,12 % energii z błonnika [%] 0,15		
2021-02-26 piątek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki						
		Kasza manna na mleku/p 300,00 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Dżem 50,00 g Twaróg półtłusty 50,00 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150,00 g (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30,00 g	Pomidorowa z ryżem () 400,00 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100,00 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 250,00 g Bukiet jarzyn oprószone* 150,00 g (GLU PSZ, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	koktajl z jagód * 250,00 g (MLE,)	Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50,00 g (JAJ, MLE,) Pomidor ze szczy piorkiem 150,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml		
	Waga porcji [g]: 785,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 1 300,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 585,00			
	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji						
		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 699,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 31,00 Tłuszcz [g] 17,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 109,50 w tym cukry [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 7,80 Sól [g] 1,80 % energii z białka [%] 5,00 % energii z węglowodanów [%] 16,40 % energii z tłuszczu [%] 6,30 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 234,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,70 Tłuszcz [g] 1,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 47,60 w tym cukry [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] 7,70 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,10 % energii z węglowodanów [%] 7,70 % energii z tłuszczu [%] 0,50 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 790,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 40,60 Tłuszcz [g] 14,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 133,40 w tym cukry [g] 17,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 Sól [g] 2,40 % energii z białka [%] 6,60 % energii z węglowodanów [%] 18,40 % energii z tłuszczu [%] 5,40 % energii z błonnika [%] 1,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 182,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,30 Tłuszcz [g] 8,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 20,80 w tym cukry [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 1,80 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 3,10 % energii z tłuszczu [%] 3,10 % energii z błonnika [%] 0,10	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 570,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 17,90 Tłuszcz [g] 28,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 64,20 w tym cukry [g] 5,10 Błonnik pokarmowy [g] 8,70 Sól [g] 1,80 % energii z białka [%] 2,90 % energii z węglowodanów [%] 9,00 % energii z tłuszczu [%] 10,50 % energii z błonnika [%] 0,70	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 477,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,50 Tłuszcz [g] 71,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 375,50 w tym cukry [g] 75,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 Sól [g] 6,40 % energii z białka [%] 16,60 % energii z węglowodanów [%] 54,60 % energii z tłuszczu [%] 25,80 % energii z błonnika [%] 3,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-26 piątek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 89,11 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,95 Tłuszcz [g] 2,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,30 Węglowodany ogółem [g] 13,95 w tym cukry [g] 4,24 Błonnik pokarmowy [g] 0,99 Sól [g] 0,23 % energii z białka [%] 0,64 % energii z węglowodanów [%] 2,09 % energii z tłuszczu [%] 0,80 % energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 130,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,72 Tłuszcz [g] 0,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 26,44 w tym cukry [g] 1,17 Błonnik pokarmowy [g] 0,11 Sól [g] 0,11 % energii z białka [%] 0,61 % energii z węglowodanów [%] 4,28 % energii z tłuszczu [%] 0,28 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 60,78 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,12 Tłuszcz [g] 1,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,17 Węglowodany ogółem [g] 10,26 w tym cukry [g] 1,37 Błonnik pokarmowy [g] 1,48 Sól [g] 0,18 % energii z białka [%] 0,51 % energii z węglowodanów [%] 1,42 % energii z tłuszczu [%] 0,42 % energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 72,96 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,52 Tłuszcz [g] 3,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,04 Węglowodany ogółem [g] 8,32 w tym cukry [g] 7,04 Błonnik pokarmowy [g] 0,72 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 0,40 % energii z węglowodanów [%] 1,24 % energii z tłuszczu [%] 1,24 % energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,49 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,06 Tłuszcz [g] 4,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,83 Węglowodany ogółem [g] 10,97 w tym cukry [g] 0,87 Błonnik pokarmowy [g] 1,49 Sól [g] 0,31 % energii z białka [%] 0,50 % energii z węglowodanów [%] 1,54 % energii z tłuszczu [%] 1,79 % energii z błonnika [%] 0,12</p>		
2021-02-27 sobota	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki						
		<p>Płatki owsiane na mleku/p 300,00 ml (MLE, GLU OW,) Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masb extra 82% 15,00 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70,00 g (SOJ,) Salata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1,00 szt (MLE,) Mus z bżoskwiń 50,00 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400,00 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400,00 g (SEL, GLU JEĆZ,) Sos szpapakowy* 100,00 ml (GLU PSZ,) 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 (MLE,)</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masb extra 82% 15,00 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 70,00 g (MLE,) Miód (25g) 1,00 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>		
		<p>Waga porcji [g]: 775,00</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>		
	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji						
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 627,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 30,40 Tłuszcz [g] 17,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 92,00 w tym cukry [g] 13,70 Błonnik pokarmowy [g] 8,80 Sól [g] 3,40 % energii z białka [%] 5,00 % energii z węglowodanów [%] 13,70 % energii z tłuszczu [%] 6,50 % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 127,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,50 Tłuszcz [g] 3,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 18,40 w tym cukry [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 0,50 Sól [g] 0,30 % energii z białka [%] 1,10 % energii z węglowodanów [%] 3,00 % energii z tłuszczu [%] 1,10 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 932,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39,00 Tłuszcz [g] 29,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 137,80 w tym cukry [g] 17,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,10 Sól [g] 4,00 % energii z białka [%] 6,40 % energii z węglowodanów [%] 19,70 % energii z tłuszczu [%] 10,80 % energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 7,00 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 33,50 w tym cukry [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 0,70 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,20 % energii z węglowodanów [%] 5,40 % energii z tłuszczu [%] 1,50 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 546,10 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 19,20 Tłuszcz [g] 19,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 78,40 w tym cukry [g] 3,30 Błonnik pokarmowy [g] 6,80 Sól [g] 2,10 % energii z białka [%] 3,20 % energii z węglowodanów [%] 11,80 % energii z tłuszczu [%] 7,10 % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 427,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,10 Tłuszcz [g] 73,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 360,10 w tym cukry [g] 68,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 Sól [g] 10,00 % energii z białka [%] 16,90 % energii z węglowodanów [%] 53,60 % energii z tłuszczu [%] 27,00 % energii z błonnika [%] 2,90</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-27 sobota	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,94 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,92 Tłuszcz [g] 2,28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,17 Węglowodany ogółem [g] 11,87 w tym cukry [g] 1,77 Błonnik pokarmowy [g] 1,14 Sól [g] 0,44 % energii z białka [%] 0,65 % energii z węglowodanów [%] 1,77 % energii z tłuszczu [%] 0,84 % energii z błonnika [%] 0,09	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 63,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,25 Tłuszcz [g] 1,55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90 Węglowodany ogółem [g] 9,20 w tym cukry [g] 6,75 Błonnik pokarmowy [g] 0,25 Sól [g] 0,15 % energii z białka [%] 0,55 % energii z węglowodanów [%] 1,50 % energii z tłuszczu [%] 0,55 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 71,72 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,00 Tłuszcz [g] 2,23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 10,60 w tym cukry [g] 1,32 Błonnik pokarmowy [g] 1,39 Sól [g] 0,31 % energii z białka [%] 0,49 % energii z węglowodanów [%] 1,52 % energii z tłuszczu [%] 0,83 % energii z błonnika [%] 0,12	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,45 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,50 Tłuszcz [g] 2,05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 16,75 w tym cukry [g] 10,20 Błonnik pokarmowy [g] 0,35 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 0,60 % energii z węglowodanów [%] 2,70 % energii z tłuszczu [%] 0,75 % energii z błonnika [%] 0,05	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 113,77 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,00 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,17 Węglowodany ogółem [g] 16,33 w tym cukry [g] 0,69 Błonnik pokarmowy [g] 1,42 Sól [g] 0,44 % energii z białka [%] 0,67 % energii z węglowodanów [%] 2,46 % energii z tłuszczu [%] 1,48 % energii z błonnika [%] 0,13		
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g							
2021-02-28 niedziela	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki	kasza kukurydziana na ml/p 300,00 ml (MLE,) Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50,00 g Pomidor 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	Koktajl z malin* 200,00 g (MLE,)	Rosół z makaronem () 400,00 ml (GLU PSZ, SEL,) Udka gotowane 1szt. 150,00 g Ziemniaki z koperkiem () 160,00 g Cukinia duszona* 150,00 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150,00 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150,00 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250,00 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50,00 g (MLE,) Jabłko 150,00 g	
		Waga porcji [g]: 790,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 260,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 590,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 649,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 31,80 Tłuszcz [g] 19,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 91,60 w tym cukry [g] 14,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,10 Sól [g] 3,00 % energii z białka [%] 5,00 % energii z węglowodanów [%] 13,10 % energii z tłuszczu [%] 6,90 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 144,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,30 Tłuszcz [g] 6,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 16,70 w tym cukry [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 3,20 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 0,80 % energii z węglowodanów [%] 2,10 % energii z tłuszczu [%] 2,50 % energii z błonnika [%] 0,30	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 064,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,20 Tłuszcz [g] 46,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 101,60 w tym cukry [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,20 Sól [g] 2,70 % energii z białka [%] 10,70 % energii z węglowodanów [%] 13,40 % energii z tłuszczu [%] 16,40 % energii z błonnika [%] 1,30	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 70,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,20 Tłuszcz [g] 0,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Węglowodany ogółem [g] 17,50 w tym cukry [g] 9,60 Błonnik pokarmowy [g] 0,60 Sól [g] % energii z białka [%] % energii z węglowodanów [%] 2,70 % energii z tłuszczu [%] % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 615,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 23,60 Tłuszcz [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 87,20 w tym cukry [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 9,90 Sól [g] 1,70 % energii z białka [%] 3,70 % energii z węglowodanów [%] 12,20 % energii z tłuszczu [%] 7,50 % energii z błonnika [%] 0,80	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 544,10 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,10 Tłuszcz [g] 94,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,80 Węglowodany ogółem [g] 314,60 w tym cukry [g] 80,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sól [g] 7,60 % energii z białka [%] 20,20 % energii z węglowodanów [%] 43,50 % energii z tłuszczu [%] 33,30 % energii z błonnika [%] 3,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-28 niedziela	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 82,18</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,03</p> <p>Tłuszcz [g] 2,47</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,54</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,59 w tym cukry [g] 1,87</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,03</p> <p>Sól [g] 0,38</p> <p>% energii z białka [%] 0,63</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,66</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,87</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 72,25</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,65</p> <p>Tłuszcz [g] 3,45</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,05</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,35 w tym cukry [g] 6,65</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,60</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,05</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,25</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 84,48</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,41</p> <p>Tłuszcz [g] 3,68</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,93</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,06 w tym cukry [g] 1,55</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,29</p> <p>Sól [g] 0,21</p> <p>% energii z białka [%] 0,85</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,06</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 47,13</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,13</p> <p>Tłuszcz [g] 0,07</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,07</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,67 w tym cukry [g] 6,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,40</p> <p>Sól [g]</p> <p>% energii z białka [%]</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%]</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 104,27</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,00</p> <p>Tłuszcz [g] 3,59</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,15</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 14,78 w tym cukry [g] 3,88</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,68</p> <p>Sól [g] 0,29</p> <p>% energii z białka [%] 0,63</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,07</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,27</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,14</p>		
2021-03-01 poniedziałek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki	<p>Zacierka na mleku/p 300,00 ml (<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>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60,00 g (<i>SOJ,</i>)</p> <p>Salata zielona 20,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250,00 g (<i>GLU PSZ, MLE,</i>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami * () 400,00 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i>)</p> <p>Ryż na sypko 200,00 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 200,00 g</p> <p>Jogurt naturalny 200,00 g (<i>MLE,</i>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Salatka brokułowa z prażonym słończnikiem B 200,00 g (<i>JAJ, MLE, GOR,</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>Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 70,00 g (<i>RYB, MLE,</i>)</p> <p>Pomidor ze szczy piorkiem 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
			Waga porcji [g]: 765,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 505,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 630,90</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 29,50</p> <p>Tłuszcz [g] 17,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 94,60 w tym cukry [g] 13,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 7,90</p> <p>Sól [g] 3,20</p> <p>% energii z białka [%] 4,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 13,90</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 238,80</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 7,90</p> <p>Tłuszcz [g] 3,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 43,80 w tym cukry [g] 8,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,60</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 6,90</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 762,00</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 20,50</p> <p>Tłuszcz [g] 10,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 152,60 w tym cukry [g] 12,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 12,60</p> <p>Sól [g] 1,00</p> <p>% energii z białka [%] 3,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 22,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,70</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,00</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 350,30</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 12,60</p> <p>Tłuszcz [g] 28,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 13,50 w tym cukry [g] 4,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 4,30</p> <p>Sól [g] 0,40</p> <p>% energii z białka [%] 2,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 10,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 517,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 24,80</p> <p>Tłuszcz [g] 20,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 61,80 w tym cukry [g] 4,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 7,60</p> <p>Sól [g] 1,60</p> <p>% energii z białka [%] 4,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 8,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 499,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,30</p> <p>Tłuszcz [g] 80,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 366,30 w tym cukry [g] 42,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,00</p> <p>Sól [g] 6,40</p> <p>% energii z białka [%] 15,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 53,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 28,90</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,60</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-01 poniedziałek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 82,47 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,86 Tłuszcz [g] 2,25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,25 Węglowodany ogółem [g] 12,37 w tym cukry [g] 1,78 Błonnik pokarmowy [g] 1,03 Sól [g] 0,42 % energii z białka [%] 0,61 % energii z węglowodanów [%] 1,82 % energii z tłuszczu [%] 0,81 % energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 95,52 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,16 Tłuszcz [g] 1,48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 17,52 w tym cukry [g] 3,28 Błonnik pokarmowy [g] 0,24 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 0,52 % energii z węglowodanów [%] 2,76 % energii z tłuszczu [%] 0,52 % energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 60,96 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,64 Tłuszcz [g] 0,83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,32 Węglowodany ogółem [g] 12,21 w tym cukry [g] 0,98 Błonnik pokarmowy [g] 1,01 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 0,26 % energii z węglowodanów [%] 1,79 % energii z tłuszczu [%] 0,30 % energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 175,15 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,30 Tłuszcz [g] 14,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,50 Węglowodany ogółem [g] 6,75 w tym cukry [g] 2,45 Błonnik pokarmowy [g] 2,15 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 0,75 % energii z tłuszczu [%] 5,15 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 102,48 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,91 Tłuszcz [g] 4,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,10 Węglowodany ogółem [g] 12,24 w tym cukry [g] 0,79 Błonnik pokarmowy [g] 1,50 Sól [g] 0,32 % energii z białka [%] 0,79 % energii z węglowodanów [%] 1,72 % energii z tłuszczu [%] 1,47 % energii z błonnika [%] 0,12</p>	
2021-03-02 wtorek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki					
		<p>Płatki owsiane na mleku/p 300,00 ml (MLE, GLU OW,) Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70,00 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50,00 g 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,) Pieczeń rzymska drobiowa 100,00 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g (GLU JĘCZ,) Sos pietruszkowy 100,00 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna b/c () 150,00 g (SEL,) Cukinia duszona* 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Koktajl bananowy 250,00 g (MLE,)</p>	<p>Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Jajko gotowane 2,00 szt (JAJ,) Pomidor 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		<p>Waga porcji [g]: 805,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 350,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 485,00</p>	
	Wartość odżywcza w porcji						
	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 633,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 31,80 Tłuszcz [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 91,60 w tym cukry [g] 13,40 Błonnik pokarmowy [g] 8,70 Sól [g] 4,40 % energii z białka [%] 5,10 % energii z węglowodanów [%] 13,30 % energii z tłuszczu [%] 6,40 % energii z błonnika [%] 0,70</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 146,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,00 Tłuszcz [g] 3,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 24,70 w tym cukry [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 0,10 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 0,80 % energii z węglowodanów [%] 3,90 % energii z tłuszczu [%] 1,10 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 964,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 41,00 Tłuszcz [g] 26,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 150,40 w tym cukry [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 Sól [g] 3,00 % energii z białka [%] 6,60 % energii z węglowodanów [%] 21,20 % energii z tłuszczu [%] 9,40 % energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 214,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 7,10 Tłuszcz [g] 9,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 26,50 w tym cukry [g] 24,30 Błonnik pokarmowy [g] 0,90 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,10 % energii z węglowodanów [%] 4,10 % energii z tłuszczu [%] 3,30 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 536,10 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 23,80 Tłuszcz [g] 24,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,60 Węglowodany ogółem [g] 59,90 w tym cukry [g] 2,00 Błonnik pokarmowy [g] 7,50 Sól [g] 1,80 % energii z białka [%] 3,80 % energii z węglowodanów [%] 8,40 % energii z tłuszczu [%] 8,70 % energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 495,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,70 Tłuszcz [g] 80,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Węglowodany ogółem [g] 353,10 w tym cukry [g] 76,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 Sól [g] 9,60 % energii z białka [%] 17,40 % energii z węglowodanów [%] 50,90 % energii z tłuszczu [%] 28,90 % energii z błonnika [%] 2,90</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-02 wtorek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,73</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,95</p> <p>Tłuszcz [g] 2,22</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,38 w tym cukry [g] 1,66</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,08</p> <p>Sól [g] 0,55</p> <p>% energii z białka [%] 0,63</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,65</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</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 [%] 2,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,73</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 [%] 0,49</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,57</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,70</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] 2,84</p> <p>Tłuszcz [g] 3,64</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,16</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,60 w tym cukry [g] 9,72</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,36</p> <p>Sól [g] 0,08</p> <p>% energii z białka [%] 0,44</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,64</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,32</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</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 [%] 0,78</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,73</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,79</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,12</p>	
2021-03-03 środa	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300,00 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 bazylkowy* 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 kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50,00 g (SOJ,)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		Waga porcji [g]: 874,50	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 370,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 535,00	
Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	
	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 743,80</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 30,80</p> <p>Tłuszcz [g] 18,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 120,80 w tym cukry [g] 40,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 12,30</p> <p>Sól [g] 2,20</p> <p>% energii z białka [%] 5,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 17,70</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 [%] 5,70</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 [%] 8,90</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 15,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,40</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 [%] 1,90</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 5,40</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 [%] 3,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 11,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 5,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,80</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 447,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,80</p> <p>Tłuszcz [g] 62,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,70</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 370,60 w tym cukry [g] 85,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,30</p> <p>Sól [g] 9,30</p> <p>% energii z białka [%] 19,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 54,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 23,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,00</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-03 środa	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 85,05 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,52 Tłuszcz [g] 2,08 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,18 Węglowodany ogółem [g] 13,81 w tym cukry [g] 4,67 Błonnik pokarmowy [g] 1,41 Sól [g] 0,25 % energii z białka [%] 0,57 % energii z węglowodanów [%] 2,02 % energii z tłuszczu [%] 0,77 % energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 102,35 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,05 Tłuszcz [g] 2,45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,35 Węglowodany ogółem [g] 19,10 w tym cukry [g] 12,05 Błonnik pokarmowy [g] 1,75 Sól [g] 0,35 % energii z białka [%] 0,35 % energii z węglowodanów [%] 2,85 % energii z tłuszczu [%] 0,90 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 52,32 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,97 Tłuszcz [g] 0,67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,15 Węglowodany ogółem [g] 7,77 w tym cukry [g] 0,73 Błonnik pokarmowy [g] 0,82 Sól [g] 0,29 % energii z białka [%] 0,65 % energii z węglowodanów [%] 1,13 % energii z tłuszczu [%] 0,25 % energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 144,63 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,26 Tłuszcz [g] 7,68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,95 Węglowodany ogółem [g] 14,37 w tym cukry [g] 3,32 Błonnik pokarmowy [g] 1,91 Sól [g] 0,11 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 2,37 % energii z tłuszczu [%] 2,84 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 94,79 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,48 Tłuszcz [g] 2,95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,64 Węglowodany ogółem [g] 14,56 w tym cukry [g] 0,77 Błonnik pokarmowy [g] 1,91 Sól [g] 0,54 % energii z białka [%] 0,56 % energii z węglowodanów [%] 2,07 % energii z tłuszczu [%] 1,08 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	
			2021-03-04 czwartek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki	<p>Kasza manna na mleku/p 300,00 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masb extra 82% 15,00 g (MLE,) Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 70,00 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 50,00 g (MLE,) Sałata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 200,00 ml (MLE, GLU OW,) Mus z brzoskwiń 50,00 g</p>	<p>Ryżowa () 400,00 ml (MLE, SEL,) Gulasz węgierski-wieprzowy 150,00 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 150,00 g Surówka Cdestaw b/c () 150,00 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>
			Waga porcji [g]: 825,00	Waga porcji [g]: 250,00	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- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 685,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 35,60 Tłuszcz [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 94,70 w tym cukry [g] 15,10 Błonnik pokarmowy [g] 7,80 Sól [g] 4,00 % energii z białka [%] 5,80 % energii z węglowodanów [%] 14,20 % energii z tłuszczu [%] 7,60 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 155,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 8,00 Tłuszcz [g] 1,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 29,10 w tym cukry [g] 15,80 Błonnik pokarmowy [g] 1,50 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,30 % energii z węglowodanów [%] 4,50 % energii z tłuszczu [%] 0,50 % energii z błonnika [%] 0,10	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 [%] 6,80 % energii z węglowodanów [%] 19,20 % energii z tłuszczu [%] 12,60 % energii z błonnika [%] 1,40	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 90,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,20 Tłuszcz [g] 0,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20 Węglowodany ogółem [g] 22,40 w tym cukry [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 3,80 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 0,20 % energii z węglowodanów [%] 3,00 % energii z tłuszczu [%] 0,10 % energii z błonnika [%] 0,30	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 [%] 3,30 % energii z węglowodanów [%] 9,50 % energii z tłuszczu [%] 7,60 % energii z błonnika [%] 0,90	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 446,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,90 Tłuszcz [g] 77,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,40 Węglowodany ogółem [g] 350,80 w tym cukry [g] 76,10 Błonnik pokarmowy [g] 41,80 Sól [g] 8,70 % energii z białka [%] 17,40 % energii z węglowodanów [%] 50,40 % energii z tłuszczu [%] 28,40 % energii z błonnika [%] 3,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 83,07 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,32 Tłuszcz [g] 2,51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,32 Węglowodany ogółem [g] 11,48 w tym cukry [g] 1,83 Błonnik pokarmowy [g] 0,95 Sól [g] 0,48 % energii z białka [%] 0,70 % energii z węglowodanów [%] 1,72 % energii z tłuszczu [%] 0,92 % energii z błonnika [%] 0,07	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 62,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,20 Tłuszcz [g] 0,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,12 Węglowodany ogółem [g] 11,64 w tym cukry [g] 6,32 Błonnik pokarmowy [g] 0,60 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 0,52 % energii z węglowodanów [%] 1,80 % energii z tłuszczu [%] 0,20 % energii z błonnika [%] 0,04	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 [%] 0,52 % energii z węglowodanów [%] 1,48 % energii z tłuszczu [%] 0,97 % energii z błonnika [%] 0,11	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 120,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,60 Tłuszcz [g] 0,53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 29,87 w tym cukry [g] 24,53 Błonnik pokarmowy [g] 5,07 Sól [g] 0,27 % energii z białka [%] 0,27 % energii z węglowodanów [%] 4,00 % energii z tłuszczu [%] 0,13 % energii z błonnika [%] 0,40	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 [%] 0,64 % energii z węglowodanów [%] 1,84 % energii z tłuszczu [%] 1,48 % energii z błonnika [%] 0,17	
2021-03-05 piątek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Składniki	Salatka brokułowa z prażonym słończnikiem B 100,00 g (JAJ, MLE, GOR,)	Jarzy nowa z zacierką* -dieta b/brokula i kalafiora 400,00 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100,00 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g Warzywa po grecku () 100,00 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszanej b/c () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Koktajl tuskawkowy* 250,00 g (MLE,)	Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100,00 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml		
		Waga porcji [g]: 874,50	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 535,00		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-05 piątek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 754,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 28,70 Tłuszcz [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 125,20 w tym cukry [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,80 Sól [g] 1,80 % energii z białka [%] 4,70 % energii z węglowodanów [%] 18,70 % energii z tłuszczu [%] 6,80 % energii z błonnika [%] 1,00	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 210,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,30 Tłuszcz [g] 17,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 8,40 w tym cukry [g] 2,40 Błonnik pokarmowy [g] 2,30 Sól [g] 0,30 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 1,00 % energii z tłuszczu [%] 6,60 % energii z błonnika [%] 0,20	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 723,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 38,10 Tłuszcz [g] 16,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 115,70 w tym cukry [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,00 Sól [g] 2,90 % energii z białka [%] 6,30 % energii z węglowodanów [%] 16,00 % energii z tłuszczu [%] 6,10 % energii z błonnika [%] 1,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 197,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,90 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 [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 534,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 22,70 Tłuszcz [g] 23,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50 Węglowodany ogółem [g] 61,80 w tym cukry [g] 1,60 Błonnik pokarmowy [g] 7,80 Sól [g] 2,30 % energii z białka [%] 3,80 % energii z węglowodanów [%] 8,90 % energii z tłuszczu [%] 8,80 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2420,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,70 Tłuszcz [g] 85,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,80 Węglowodany ogółem [g] 333,30 w tym cukry [g] 90,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,40 Sól [g] 7,50 % energii z białka [%] 16,90 % energii z węglowodanów [%] 48,20 % energii z tłuszczu [%] 31,70 % energii z błonnika [%] 3,40
2021-03-06 sobota	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 86,22 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,28 Tłuszcz [g] 2,09 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,14 Węglowodany ogółem [g] 14,32 w tym cukry [g] 5,42 Błonnik pokarmowy [g] 1,35 Sól [g] 0,21 % energii z białka [%] 0,54 % energii z węglowodanów [%] 2,14 % energii z tłuszczu [%] 0,78 % energii z błonnika [%] 0,11	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 210,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,30 Tłuszcz [g] 17,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 8,40 w tym cukry [g] 2,40 Błonnik pokarmowy [g] 2,30 Sól [g] 0,30 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 1,00 % energii z tłuszczu [%] 6,60 % energii z błonnika [%] 0,20	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 60,32 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,17 Tłuszcz [g] 1,37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,18 Węglowodany ogółem [g] 9,64 w tym cukry [g] 1,42 Błonnik pokarmowy [g] 1,58 Sól [g] 0,24 % energii z białka [%] 0,53 % energii z węglowodanów [%] 1,33 % energii z tłuszczu [%] 0,51 % energii z błonnika [%] 0,13	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,96 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,76 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 [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 99,96 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,24 Tłuszcz [g] 4,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,15 Węglowodany ogółem [g] 11,55 w tym cukry [g] 0,30 Błonnik pokarmowy [g] 1,46 Sól [g] 0,43 % energii z białka [%] 0,71 % energii z węglowodanów [%] 1,66 % energii z tłuszczu [%] 1,64 % energii z błonnika [%] 0,11	
		Składniki					
		Kasza jaglana na mleku/p 300,00 ml (MLE,) Chleb razowy graham 120,00 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Polejka Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60,00 g (SOJ,) Twarożek z natką 40,00 g (MLE,) Sałata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt	Selerowa z ziemniakami () 400,00 ml (MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z top w p - dieta () 400,00 g (GLUPSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 200,00 g (MLE,)	Chleb razowy graham 120,00 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15,00 g (MLE,) Filet królewski z indy kiem 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	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-06 sobota	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Waga porcji [g]: 805,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 485,00	
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 658,00</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 35,30</p> <p>Tłuszcz [g] 18,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 93,00 w tym cukry [g] 14,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 8,00</p> <p>Sól [g] 3,20</p> <p>% energii z białka [%] 5,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 13,70</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 ogółemwg 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]</p> <p>% energii z białka [%] 0,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 7,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 996,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 45,60</p> <p>Tłuszcz [g] 26,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 153,90 w tym cukry [g] 16,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,60</p> <p>Sól [g] 1,30</p> <p>% energii z białka [%] 7,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 21,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 9,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,90</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 7,00</p> <p>Tłuszcz [g] 4,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 33,50 w tym cukry [g] 20,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,70</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 5,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 436,10</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 17,30</p> <p>Tłuszcz [g] 15,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 61,80 w tym cukry [g] 2,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 7,50</p> <p>Sól [g] 2,70</p> <p>% energii z białka [%] 2,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 8,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 5,70</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 479,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,20</p> <p>Tłuszcz [g] 64,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 389,20 w tym cukry [g] 91,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,20</p> <p>Sól [g] 7,40</p> <p>% energii z białka [%] 17,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 56,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 23,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,10</p>
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g				
Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 81,74	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,00	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 83,02	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,45	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 89,92			
2021-03-07 niedziela	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	<p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,39</p> <p>Tłuszcz [g] 2,25</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,29</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,55 w tym cukry [g] 1,83</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,99</p> <p>Sól [g] 0,40</p> <p>% energii z białka [%] 0,71</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,82</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,00</p> <p>Tłuszcz [g] 0,30</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 23,50 w tym cukry [g] 19,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,70</p> <p>Sól [g]</p> <p>% energii z białka [%] 0,15</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,80</p> <p>Tłuszcz [g] 2,18</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,82 w tym cukry [g] 1,37</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,55</p> <p>Sól [g] 0,11</p> <p>% energii z białka [%] 0,62</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,82</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,79</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,13</p>	<p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,50</p> <p>Tłuszcz [g] 2,05</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 16,75 w tym cukry [g] 10,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,35</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 0,55</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,65</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,75</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,57</p> <p>Tłuszcz [g] 3,24</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,77</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,74 w tym cukry [g] 0,41</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,55</p> <p>Sól [g] 0,56</p> <p>% energii z białka [%] 0,58</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,81</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,18</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,12</p>	
		Składniki					
		Waga porcji [g]: 805,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 350,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 485,00	
<p>Plątki jęczmienna na mleku /p 300,00 ml (MLE, GLU JĘCZ,)</p> <p>Chleb razowy graham 120,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masb extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Serek wiejski ziemisty 100,00 g (MLE,)</p> <p>Salata zielona 20,00 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>		<p>Koktajl wielowocowy* 250,00 ml (MLE,)</p>	<p>Grycikowa * 400,00 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Schab gotowany 100,00 g</p> <p>Sos własny 100,00 g (GLUPSZ,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g</p> <p>Cwikla z chrzanem b/c () 150,00 g (MLE, S02,)</p> <p>Buraczki gotowane () 150,00 g</p> <p>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 (GLU PSZ,)</p> <p>Masb extra 82% 15,00 g (MLE,)</p> <p>Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-07 niedziela	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 773,10 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39,40 Tłuszcz [g] 25,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,30 Węglowodany ogółem [g] 102,70 w tym cukry [g] 24,40 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 Sól [g] 3,20 % energii z białka [%] 6,40 % energii z węglowodanów [%] 15,10 % energii z tłuszczu [%] 9,30 % energii z błonnika [%] 0,80	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 200,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,50 Tłuszcz [g] 8,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 25,00 w tym cukry [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 1,90 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 3,70 % energii z tłuszczu [%] 3,20 % energii z błonnika [%] 0,20	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 [%] 8,30 % energii z węglowodanów [%] 18,80 % energii z tłuszczu [%] 3,90 % energii z błonnika [%] 1,30	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 [%] 8,30 % energii z tłuszczu [%] 0,60 % energii z błonnika [%] 0,20	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 [%] 2,90 % energii z węglowodanów [%] 8,80 % energii z tłuszczu [%] 5,70 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 463,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,40 Tłuszcz [g] 62,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 375,20 w tym cukry [g] 92,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sól [g] 8,30 % energii z białka [%] 19,90 % energii z węglowodanów [%] 54,70 % energii z tłuszczu [%] 22,70 % energii z błonnika [%] 3,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 96,04 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,89 Tłuszcz [g] 3,17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,65 Węglowodany ogółem [g] 12,76 w tym cukry [g] 3,03 Błonnik pokarmowy [g] 1,17 Sól [g] 0,40 % energii z białka [%] 0,80 % energii z węglowodanów [%] 1,88 % energii z tłuszczu [%] 1,16 % energii z błonnika [%] 0,10	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,32 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,60 Tłuszcz [g] 3,52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,08 Węglowodany ogółem [g] 10,00 w tym cukry [g] 8,92 Błonnik pokarmowy [g] 0,76 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 0,40 % energii z węglowodanów [%] 1,48 % energii z tłuszczu [%] 1,28 % energii z błonnika [%] 0,08	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 [%] 0,61 % energii z węglowodanów [%] 1,39 % energii z tłuszczu [%] 0,29 % energii z błonnika [%] 0,10	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 [%] 4,15 % energii z tłuszczu [%] 0,30 % energii z błonnika [%] 0,10	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 [%] 0,60 % energii z węglowodanów [%] 1,81 % energii z tłuszczu [%] 1,18 % energii z błonnika [%] 0,12	

<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,*