

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2021-02-22 poniedziałek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Składniki	kasza kukurydziana na ml/p 350,00 ml (MLE,) Chleb pszenny 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Połudwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 90,00 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	jogurt naturalny 100g 1,00 szt (MLE,) Morela suszona 40,00 g (S02,)	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400,00 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400,00 g (GLU PSZ, MLE,) Kalafior gotowany* 200,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200,00 g	Chleb pszenny 120,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Jajko gotowane 2,00 szt (JAJ,) Serek wiejski ziemisty 90,00 g (MLE,) Salata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml					
		Waga porcji [g]:	880,00	Waga porcji [g]:	140,00	Waga porcji [g]:	1 250,00	Waga porcji [g]:	200,00	Waga porcji [g]:	550,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 725,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 31,10 Tłuszcz [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 104,30 w tym cukry [g] 17,10 Błonnik pokarmowy [g] 3,90 Sól [g] 4,00 % energii z białka [%] 4,90 % energii z węglowodanów [%] 15,90 % energii z tłuszczu [%] 7,20 % energii z błonnika [%] 0,30	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 184,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,10 Tłuszcz [g] 3,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 34,20 w tym cukry [g] 16,60 Błonnik pokarmowy [g] 4,10 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 4,80 % energii z tłuszczu [%] 1,20 % energii z błonnika [%] 0,30	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 756,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 35,00 Tłuszcz [g] 8,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 141,20 w tym cukry [g] 12,10 Błonnik pokarmowy [g] 14,20 Sól [g] 1,00 % energii z białka [%] 5,50 % energii z węglowodanów [%] 20,10 % energii z tłuszczu [%] 3,20 % energii z błonnika [%] 1,10	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] 0,00 Węglowodany ogółem [g] 39,50 w tym cukry [g] 8,20 Błonnik pokarmowy [g] 0,50 Sól [g] 0,00 % energii z białka [%] 0,50 % energii z węglowodanów [%] 6,20 % energii z tłuszczu [%] 0,00 % energii z błonnika [%] 0,00	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 687,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,10 Tłuszcz [g] 33,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,50 Węglowodany ogółem [g] 63,30 w tym cukry [g] 4,00 Błonnik pokarmowy [g] 3,00 Sól [g] 2,80 % energii z białka [%] 5,10 % energii z węglowodanów [%] 9,50 % energii z tłuszczu [%] 12,10 % energii z błonnika [%] 0,20	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 527,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,50 Tłuszcz [g] 66,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 382,50 w tym cukry [g] 58,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sól [g] 7,90 % energii z białka [%] 17,00 % energii z węglowodanów [%] 56,50 % energii z tłuszczu [%] 23,70 % energii z błonnika [%] 1,90				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-22 poniedziałek	NTARG- Okres laktacji 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] 82,48</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,53</p> <p>Tłuszcz [g] 2,31</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,39</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,85 w tym cukry [g] 1,94</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,44</p> <p>Sól [g] 0,45</p> <p>% energii z białka [%] 0,56</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,81</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,82</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,03</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 131,71</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,36</p> <p>Tłuszcz [g] 2,50</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,86</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 24,43 w tym cukry [g] 11,86</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,93</p> <p>Sól [g] 0,07</p> <p>% energii z białka [%] 0,71</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,43</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,86</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,21</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 60,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,80</p> <p>Tłuszcz [g] 0,71</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,18</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,30 w tym cukry [g] 0,97</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,14</p> <p>Sól [g] 0,08</p> <p>% energii z białka [%] 0,44</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,61</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,26</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 86,35</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,60</p> <p>Tłuszcz [g] 0,05</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 19,75 w tym cukry [g] 4,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,25</p> <p>Sól [g]</p> <p>% energii z białka [%] 0,25</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,10</p> <p>% energii z tłuszczu [%]</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 125,05</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,84</p> <p>Tłuszcz [g] 6,16</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,51 w tym cukry [g] 0,73</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,55</p> <p>Sól [g] 0,51</p> <p>% energii z białka [%] 0,93</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,73</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 2,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</p>		
2021-02-23 wtorek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Składniki	Makaron na mleku/p 350,00 ml (<i>GLU PSZ, MLE,</i>) Chleb pszenny 100,00 g (<i>GLU PSZ,</i>) Masb extra 82% 20,00 g (<i>MLE,</i>) Twarożek 70,00 g (<i>MLE,</i>) Mandarynki 1,00 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	Koktajl wielowocowy* 250,00 ml (<i>MLE,</i>)	Brokułowa z ryżem () 400,00 ml (<i>MLE, SEL,</i>) Schab gotowany 120,00 g Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g Sos majerankowy * 100,00 ml (<i>GLU PSZ, SEL,</i>) Sałatka z buraczków i jabłka () 200,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200,00 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 40,00 g	Chleb pszenny 100,00 g (<i>GLU PSZ,</i>) Masb extra 82% 20,00 g (<i>MLE,</i>) Galaretka drobiowa z udzka kurczaka* 100,00 g (<i>SEL,</i>) Półdzwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40,00 g (<i>SOJ,</i>) Pomidor b/skórki 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	
			Waga porcji [g]: 865,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 270,00	Waga porcji [g]: 240,00	Waga porcji [g]: 560,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 734,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,90</p> <p>Tłuszcz [g] 21,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 103,00 w tym cukry [g] 27,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 4,80</p> <p>Sól [g] 1,70</p> <p>% energii z białka [%] 5,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 15,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,40</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 [%] 1,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 869,00</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 55,10</p> <p>Tłuszcz [g] 23,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 117,80 w tym cukry [g] 19,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 14,60</p> <p>Sól [g] 2,10</p> <p>% energii z białka [%] 8,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 16,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 8,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 237,00</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,40</p> <p>Tłuszcz [g] 0,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 53,70 w tym cukry [g] 12,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,80</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 0,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 8,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 497,10</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 20,00</p> <p>Tłuszcz [g] 21,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 56,50 w tym cukry [g] 3,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 3,70</p> <p>Sól [g] 3,00</p> <p>% energii z białka [%] 3,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 8,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 538,40</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,90</p> <p>Tłuszcz [g] 75,30</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 356,00 w tym cukry [g] 84,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,80</p> <p>Sól [g] 7,20</p> <p>% energii z białka [%] 18,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 52,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 26,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,10</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-23 wtorek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 84,91 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,80 Tłuszcz [g] 2,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 11,91 w tym cukry [g] 3,14 Błonnik pokarmowy [g] 0,55 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 0,60 % energii z węglowodanów [%] 1,79 % energii z tłuszczu [%] 0,88 % energii z błonnika [%] 0,05	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 [%] 1,44 % energii z tłuszczu [%] 1,24 % energii z błonnika [%] 0,04	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 68,43 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,34 Tłuszcz [g] 1,82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,41 Węglowodany ogółem [g] 9,28 w tym cukry [g] 1,54 Błonnik pokarmowy [g] 1,15 Sól [g] 0,17 % energii z białka [%] 0,69 % energii z węglowodanów [%] 1,28 % energii z tłuszczu [%] 0,65 % energii z błonnika [%] 0,09	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 98,75 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,42 Tłuszcz [g] 0,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,08 Węglowodany ogółem [g] 22,38 w tym cukry [g] 5,29 Błonnik pokarmowy [g] 0,33 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 0,21 % energii z węglowodanów [%] 3,46 % energii z tłuszczu [%] 0,08 % energii z błonnika [%] 0,04	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 88,77 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,57 Tłuszcz [g] 3,77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,16 Węglowodany ogółem [g] 10,09 w tym cukry [g] 0,55 Błonnik pokarmowy [g] 0,66 Sól [g] 0,54 % energii z białka [%] 0,57 % energii z węglowodanów [%] 1,48 % energii z tłuszczu [%] 1,34 % energii z błonnika [%] 0,05	
	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Składniki Płatki owsiane na mleku/p 350,00 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50,00 g (SOJ, MLE,) Twarożek 50,00 g (MLE,) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200,00 g	Krupnik jęczmienny () 400,00 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Pulpet drobiowy 120,00 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g Sos pietruszkowy 100,00 g (GLU PSZ, MLE,) Dynia duszona* 200,00 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 pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny 60,00 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	
2021-02-24 środa	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 270,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 450,00	
	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 726,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 38,30 Tłuszcz [g] 23,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,90 Węglowodany ogółem [g] 91,70 w tym cukry [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 5,30 Sól [g] 2,90 % energii z białka [%] 6,00 % energii z węglowodanów [%] 13,50 % energii z tłuszczu [%] 8,20 % energii z błonnika [%] 0,40	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 204,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,10 Tłuszcz [g] 4,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 38,20 w tym cukry [g] 24,10 Błonnik pokarmowy [g] 3,50 Sól [g] 0,60 % energii z białka [%] 0,60 % energii z węglowodanów [%] 5,40 % energii z tłuszczu [%] 1,70 % energii z błonnika [%] 0,30	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 874,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 39,30 Tłuszcz [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,30 Węglowodany ogółem [g] 127,50 w tym cukry [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 14,90 Sól [g] 2,00 % energii z białka [%] 6,10 % energii z węglowodanów [%] 17,60 % energii z tłuszczu [%] 8,70 % energii z błonnika [%] 1,20	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 280,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 17,00 Tłuszcz [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 22,20 w tym cukry [g] Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 2,70 % energii z węglowodanów [%] 3,50 % energii z tłuszczu [%] 4,50 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 469,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 12,80 Tłuszcz [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 63,90 w tym cukry [g] 2,90 Błonnik pokarmowy [g] 4,20 Sól [g] 1,40 % energii z białka [%] 2,00 % energii z węglowodanów [%] 9,40 % energii z tłuszczu [%] 6,30 % energii z błonnika [%] 0,30	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 555,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,50 Tłuszcz [g] 83,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,10 Węglowodany ogółem [g] 343,50 w tym cukry [g] 61,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sól [g] 6,50 % energii z białka [%] 17,40 % energii z węglowodanów [%] 49,40 % energii z tłuszczu [%] 29,40 % energii z błonnika [%] 2,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-24, środa	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 79,00 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 4,16 Tłuszcz [g] 2,54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,51 Węglowodany ogółem [g] 9,97 w tym cukry [g] 2,22 Błonnik pokarmowy [g] 0,58 Sól [g] 0,32 % energii z białka [%] 0,65 % energii z węglowodanów [%] 1,47 % energii z tłuszczu [%] 0,89 % energii z błonnika [%] 0,04</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] 0,30 % energii z białka [%] 0,30 % energii z węglowodanów [%] 2,70 % energii z tłuszczu [%] 0,85 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 68,83 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,09 Tłuszcz [g] 1,94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,34 Węglowodany ogółem [g] 10,04 w tym cukry [g] 1,10 Błonnik pokarmowy [g] 1,17 Sól [g] 0,16 % energii z białka [%] 0,48 % energii z węglowodanów [%] 1,39 % energii z tłuszczu [%] 0,69 % energii z błonnika [%] 0,09</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] 0,64 Błonnik pokarmowy [g] 0,11 Sól [g] 0,11 % energii z białka [%] 1,50 % energii z węglowodanów [%] 1,94 % energii z tłuszczu [%] 2,50 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 104,31 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,84 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,49 Węglowodany ogółem [g] 14,20 w tym cukry [g] 0,64 Błonnik pokarmowy [g] 0,93 Sól [g] 0,31 % energii z białka [%] 0,44 % energii z węglowodanów [%] 2,09 % energii z tłuszczu [%] 1,40 % energii z błonnika [%] 0,07</p>	
2021-02-25, czwartek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Składniki					
		<p>Ryż na mleku/p 350,00 ml (MLE,) Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80,00 g (MLE,) Salata 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 250,00 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemiaki z koperkiem () 250,00 g Cukinia duszona* 200,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Kasza jaglana z jabłkiem 200,00 g</p>	<p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 70,00 g (SOJ,) Salatka jarzynowa - dieta () 100,00 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		<p>Waga porcji [g]: 820,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 350,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 540,00</p>	
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 696,50 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,30 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 93,40 w tym cukry [g] 18,60 Błonnik pokarmowy [g] 3,30 Sól [g] 1,70 % energii z białka [%] 5,00 % energii z węglowodanów [%] 14,00 % energii z tłuszczu [%] 7,50 % energii z błonnika [%] 0,30</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 [%] 6,80 % energii z tłuszczu [%] 0,20 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 897,10 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 46,60 Tłuszcz [g] 26,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 126,50 w tym cukry [g] 15,50 Błonnik pokarmowy [g] 16,10 Sól [g] 2,40 % energii z białka [%] 7,20 % energii z węglowodanów [%] 17,20 % energii z tłuszczu [%] 9,20 % energii z błonnika [%] 1,20</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 [%] 1,20 % energii z węglowodanów [%] 8,00 % energii z tłuszczu [%] 0,60 % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 535,90 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 17,00 Tłuszcz [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 72,10 w tym cukry [g] 4,20 Błonnik pokarmowy [g] 5,60 Sól [g] 3,30 % energii z białka [%] 2,60 % energii z węglowodanów [%] 10,30 % energii z tłuszczu [%] 7,10 % energii z błonnika [%] 0,40</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 574,70 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,70 Tłuszcz [g] 70,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,90 Węglowodany ogółem [g] 392,70 w tym cukry [g] 88,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sól [g] 7,50 % energii z białka [%] 16,30 % energii z węglowodanów [%] 56,30 % energii z tłuszczu [%] 24,60 % energii z błonnika [%] 2,40</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-25 czwartek	NTARG- Okres laktacji 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] 84,94 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,94 Tłuszcz [g] 2,62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,65 Węglowodany ogółem [g] 11,39 w tym cukry [g] 2,27 Błonnik pokarmowy [g] 0,40 Sól [g] 0,21 % energii z białka [%] 0,61 % energii z węglowodanów [%] 1,71 % energii z tłuszczu [%] 0,91 % energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,00 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 1,00 Tłuszcz [g] 0,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 w tym cukry [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 1,70 Sól [g] % energii z białka [%] 0,15 % energii z węglowodanów [%] 3,40 % energii z tłuszczu [%] 0,10 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 66,45 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,45 Tłuszcz [g] 1,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,34 Węglowodany ogółem [g] 9,37 w tym cukry [g] 1,15 Błonnik pokarmowy [g] 1,19 Sól [g] 0,18 % energii z białka [%] 0,53 % energii z węglowodanów [%] 1,27 % energii z tłuszczu [%] 0,68 % energii z błonnika [%] 0,09</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 125,60 Białko ogółem wg 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 [%] 0,60 % energii z węglowodanów [%] 4,00 % energii z tłuszczu [%] 0,30 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 99,24 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,15 Tłuszcz [g] 3,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,26 Węglowodany ogółem [g] 13,35 w tym cukry [g] 0,78 Błonnik pokarmowy [g] 1,04 Sól [g] 0,61 % energii z białka [%] 0,48 % energii z węglowodanów [%] 1,91 % energii z tłuszczu [%] 1,31 % energii z błonnika [%] 0,07</p>	
2021-02-26 piątek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 190,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00	
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 775,30 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 32,80 Tłuszcz [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 112,30 w tym cukry [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 3,40 Sól [g] 1,70 % energii z białka [%] 5,20 % energii z węglowodanów [%] 17,30 % energii z tłuszczu [%] 7,70 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 270,60 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 7,50 Tłuszcz [g] 1,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 55,20 w tym cukry [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,20 % energii z węglowodanów [%] 8,70 % energii z tłuszczu [%] 0,50 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 780,10 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 37,80 Tłuszcz [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 127,20 w tym cukry [g] 16,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,00 Sól [g] 2,20 % energii z białka [%] 6,00 % energii z węglowodanów [%] 17,50 % energii z tłuszczu [%] 6,10 % energii z błonnika [%] 1,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 182,40 Białko ogółem wg 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 [%] 3,00 % energii z tłuszczu [%] 3,10 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 517,40 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 17,20 Tłuszcz [g] 24,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,40 Węglowodany ogółem [g] 56,20 w tym cukry [g] 4,40 Błonnik pokarmowy [g] 3,50 Sól [g] 1,70 % energii z białka [%] 2,70 % energii z węglowodanów [%] 8,30 % energii z tłuszczu [%] 8,80 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 525,80 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,60 Tłuszcz [g] 73,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Węglowodany ogółem [g] 371,70 w tym cukry [g] 80,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Sól [g] 6,00 % energii z białka [%] 16,10 % energii z węglowodanów [%] 54,80 % energii z tłuszczu [%] 26,20 % energii z błonnika [%] 2,00</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-26 piątek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 91,21</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,86</p> <p>Tłuszcz [g] 2,54</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,58</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 13,21 w tym cukry [g] 4,71</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,40</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 0,61</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,04</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,91</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 142,42</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,95</p> <p>Tłuszcz [g] 0,79</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 29,05 w tym cukry [g] 1,11</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g] 0,11</p> <p>% energii z białka [%] 0,63</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,58</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,26</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 65,01</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,15</p> <p>Tłuszcz [g] 1,43</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,19</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,60 w tym cukry [g] 1,34</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,42</p> <p>Sól [g] 0,18</p> <p>% energii z białka [%] 0,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,46</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,51</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 72,96</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,52</p> <p>Tłuszcz [g] 3,44</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,04</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 8,32 w tym cukry [g] 7,04</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,72</p> <p>Sól [g] 0,08</p> <p>% energii z białka [%] 0,40</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,20</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,24</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 94,07</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,13</p> <p>Tłuszcz [g] 4,49</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,44</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 10,22 w tym cukry [g] 0,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,64</p> <p>Sól [g] 0,31</p> <p>% energii z białka [%] 0,49</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,51</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,05</p>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
2021-02-27 sobota	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300,00 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 20,00 g (MLE,)</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70,00 g (SOJ,)</p> <p>Salata zielona 20,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1,00 szt (MLE,)</p> <p>Mus z białokwiń 50,00 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400,00 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400,00 g (SEL, GLU JEĆZ,)</p> <p>Sos szpinakowy* 100,00 ml (GLU PSZ,)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany () 200,00 g (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 200,00 g (MLE,)</p>	<p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 20,00 g (MLE,)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 90,00 g (MLE,)</p> <p>Miód (25g) 2,00 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		<p>Waga porcji [g]: 760,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 350,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 485,00</p>	
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 633,10</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 26,60</p> <p>Tłuszcz [g] 21,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 85,10 w tym cukry [g] 13,90</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 4,20</p> <p>Sól [g] 3,30</p> <p>% energii z białka [%] 4,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 12,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 127,00</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 6,50</p> <p>Tłuszcz [g] 3,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 18,40 w tym cukry [g] 13,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,50</p> <p>Sól [g] 0,30</p> <p>% energii z białka [%] 1,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,10</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 003,10</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 43,00</p> <p>Tłuszcz [g] 27,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 159,30 w tym cukry [g] 25,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,40</p> <p>Sól [g] 2,40</p> <p>% energii z białka [%] 6,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 20,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 9,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,90</p> <p>Białko ogółem wg 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 [%] 5,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,40</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 654,60</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 18,00</p> <p>Tłuszcz [g] 23,90</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,50</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 91,70 w tym cukry [g] 4,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,20</p> <p>Sól [g] 2,20</p> <p>% energii z białka [%] 2,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 13,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 8,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 612,70</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,10</p> <p>Tłuszcz [g] 79,90</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 388,00 w tym cukry [g] 77,50</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,00</p> <p>Sól [g] 8,40</p> <p>% energii z białka [%] 15,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 53,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 27,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,80</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-27 sobota	NTARG- Okres laktacji 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] 83,30</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,50</p> <p>Tłuszcz [g] 2,76</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,54</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,20 w tym cukry [g] 1,83</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,55</p> <p>Sól [g] 0,43</p> <p>% energii z białka [%] 0,54</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,63</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,95</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 63,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,25</p> <p>Tłuszcz [g] 1,55</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,20 w tym cukry [g] 6,75</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,25</p> <p>Sól [g] 0,15</p> <p>% energii z białka [%] 0,50</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,35</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,55</p> <p>% energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 74,30</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,19</p> <p>Tłuszcz [g] 2,06</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,37</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,80 w tym cukry [g] 1,86</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,10</p> <p>Sól [g] 0,18</p> <p>% energii z białka [%] 0,49</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,48</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,71</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,16</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,45</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 [%] 2,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,70</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,05</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 134,97</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,71</p> <p>Tłuszcz [g] 4,93</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,78</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 18,91 w tym cukry [g] 0,95</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,45</p> <p>Sól [g] 0,45</p> <p>% energii z białka [%] 0,58</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,82</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,69</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</p>		
2021-02-28 niedziela	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Składniki	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350,00 ml (MLE,)</p> <p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 20,00 g (MLE,)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50,00 g</p> <p>Pomidor b/skórki 50,00 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Koktajl z malin* 250,00 g (MLE,)</p>	<p>Rosół z makaronem () 400,00 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Udka gotowane 1szt. 150,00 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180,00 g</p> <p>Cukinia duszona* 200,00 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200,00 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250,00 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p> <p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 20,00 g (MLE,)</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100,00 g (MLE,)</p> <p>Jabłko 150,00 g</p>	
		Waga porcji [g]:	820,00	250,00	1 180,00	200,00	620,00	
	Wartość odżywcza w porcji	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 645,90</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 29,80</p> <p>Tłuszcz [g] 18,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 89,80 w tym cukry [g] 17,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 3,50</p> <p>Sól [g] 2,90</p> <p>% energii z białka [%] 4,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 13,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 180,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,60</p> <p>Tłuszcz [g] 8,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,10</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 20,90 w tym cukry [g] 16,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 4,00</p> <p>Sól [g] 0,20</p> <p>% energii z białka [%] 1,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 2,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 041,40</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,10</p> <p>Tłuszcz [g] 47,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 92,90 w tym cukry [g] 12,30</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 11,40</p> <p>Sól [g] 2,40</p> <p>% energii z białka [%] 10,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 12,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 16,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,90</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 94,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,20</p> <p>Tłuszcz [g] 0,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 23,40 w tym cukry [g] 12,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,80</p> <p>Sól [g]</p> <p>% energii z białka [%]</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 642,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 27,80</p> <p>Tłuszcz [g] 22,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 82,20 w tym cukry [g] 24,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,30</p> <p>Sól [g] 1,70</p> <p>% energii z białka [%] 4,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 11,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 7,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,40</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 604,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,50</p> <p>Tłuszcz [g] 97,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 309,20 w tym cukry [g] 83,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,00</p> <p>Sól [g] 7,20</p> <p>% energii z białka [%] 20,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 43,70</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 33,70</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,00</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-28 niedziela	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,77 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,63 Tłuszcz [g] 2,29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,48 Węglowodany ogółem [g] 10,95 w tym cukry [g] 2,07 Błonnik pokarmowy [g] 0,43 Sól [g] 0,35 % energii z białka [%] 0,56 % energii z węglowodanów [%] 1,62 % energii z tłuszczu [%] 0,79 % energii z błonnika [%] 0,04	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 72,24 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,64 Tłuszcz [g] 3,48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,04 Węglowodany ogółem [g] 8,36 w tym cukry [g] 6,64 Błonnik pokarmowy [g] 1,60 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 0,40 % energii z węglowodanów [%] 1,04 % energii z tłuszczu [%] 1,20 % energii z błonnika [%] 0,12	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 88,25 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,69 Tłuszcz [g] 3,99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,93 Węglowodany ogółem [g] 7,87 w tym cukry [g] 1,04 Błonnik pokarmowy [g] 0,97 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 0,87 % energii z węglowodanów [%] 1,06 % energii z tłuszczu [%] 1,38 % energii z błonnika [%] 0,08	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 47,10 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 0,10 Tłuszcz [g] 0,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Węglowodany ogółem [g] 11,70 w tym cukry [g] 6,35 Błonnik pokarmowy [g] 0,40 Sól [g] % energii z białka [%] % energii z węglowodanów [%] 1,75 % energii z tłuszczu [%] 0,05 % energii z błonnika [%] 0,05	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 103,63 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,48 Tłuszcz [g] 3,61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,23 Węglowodany ogółem [g] 13,26 w tym cukry [g] 4,00 Błonnik pokarmowy [g] 0,85 Sól [g] 0,27 % energii z białka [%] 0,69 % energii z węglowodanów [%] 1,90 % energii z tłuszczu [%] 1,26 % energii z błonnika [%] 0,06	
		Składniki	Zacierka na mleku/p 350,00 ml (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE,</i>) Chleb pszenny 100,00 g (<i>GLU PSZ,</i>) Masło extra 82% 20,00 g (<i>MLE,</i>) Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70,00 g (<i>SOJ,</i>) Sałata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250,00 g (<i>GLU PSZ, MLE,</i>)	Szpinakowa z ziemniakami * () 400,00 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL,</i>) Ryż na sypko 250,00 g Jogurt naturalny 200,00 g (<i>MLE,</i>) Mus z jabłek () b/c 200,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Salatka brokułowa z prażonym słońcem B 200,00 g (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>)	Chleb pszenny 100,00 g (<i>GLU PSZ,</i>) Masło extra 82% 20,00 g (<i>MLE,</i>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 90,00 g (<i>RYB, MLE,</i>) Pomidor b/skórki 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml	
2021-03-01 poniedziałek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Waga porcji [g]: 810,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 300,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 510,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 676,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 28,90 Tłuszcz [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,30 Węglowodany ogółem [g] 93,80 w tym cukry [g] 15,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,30 Sól [g] 3,40 % energii z białka [%] 4,40 % energii z węglowodanów [%] 13,80 % energii z tłuszczu [%] 7,20 % energii z błonnika [%] 0,30	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 238,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 7,90 Tłuszcz [g] 3,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 43,80 w tym cukry [g] 8,20 Błonnik pokarmowy [g] 0,60 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,20 % energii z węglowodanów [%] 6,60 % energii z tłuszczu [%] 1,30 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 837,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,90 Tłuszcz [g] 11,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 168,40 w tym cukry [g] 12,20 Błonnik pokarmowy [g] 13,10 Sól [g] 1,10 % energii z białka [%] 3,30 % energii z węglowodanów [%] 23,70 % energii z tłuszczu [%] 3,90 % energii z błonnika [%] 1,00	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 350,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 12,60 Tłuszcz [g] 28,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 13,50 w tym cukry [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 4,30 Sól [g] 0,40 % energii z białka [%] 1,90 % energii z węglowodanów [%] 1,40 % energii z tłuszczu [%] 9,80 % energii z błonnika [%] 0,30	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 520,10 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 25,00 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 55,70 w tym cukry [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,00 Sól [g] 1,50 % energii z białka [%] 3,80 % energii z węglowodanów [%] 8,00 % energii z tłuszczu [%] 7,40 % energii z błonnika [%] 0,20	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 623,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,30 Tłuszcz [g] 86,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,90 Węglowodany ogółem [g] 375,20 w tym cukry [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sól [g] 6,60 % energii z białka [%] 14,60 % energii z węglowodanów [%] 53,50 % energii z tłuszczu [%] 29,60 % energii z błonnika [%] 1,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-01 poniedziałek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza dla porcji 100 g</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 83,57 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,57 Tłuszcz [g] 2,59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,52 Węglowodany ogółem [g] 11,58 w tym cukry [g] 1,96 Błonnik pokarmowy [g] 0,41 Sól [g] 0,42 % energii z białka [%] 0,54 % energii z węglowodanów [%] 1,70 % energii z tłuszczu [%] 0,89 % energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 95,52 Białko ogółem wg 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 [%] 0,48 % energii z węglowodanów [%] 2,64 % energii z tłuszczu [%] 0,52 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 64,44 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 1,68 Tłuszcz [g] 0,87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,32 Węglowodany ogółem [g] 12,95 w tym cukry [g] 0,94 Błonnik pokarmowy [g] 1,01 Sól [g] 0,08 % energii z białka [%] 0,25 % energii z węglowodanów [%] 1,82 % energii z tłuszczu [%] 0,30 % energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 175,15 Białko ogółem wg 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 [%] 0,95 % energii z węglowodanów [%] 0,70 % energii z tłuszczu [%] 4,90 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 101,98 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 4,90 Tłuszcz [g] 4,22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,65 Węglowodany ogółem [g] 10,92 w tym cukry [g] 0,96 Błonnik pokarmowy [g] 0,59 Sól [g] 0,29 % energii z białka [%] 0,75 % energii z węglowodanów [%] 1,57 % energii z tłuszczu [%] 1,45 % energii z błonnika [%] 0,04</p>	
2021-03-02 wtorek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	<p>Składniki</p> <p>Płatki owsiane na mleku/p 350,00 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70,00 g (SOJ,) Salata zielona 20,00 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 250,00 g (GLU JĘCZ,) Sos pietruszkowy 100,00 g (GLU PSZ, MLE,) Cukinia duszona* 200,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Koktajl bananowy 250,00 g (MLE,)</p>	<p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 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]: 810,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 300,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 470,00</p>	
		<p>Wartość odżywcza w porcji</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 667,50 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 29,90 Tłuszcz [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,30 Węglowodany ogółem [g] 89,50 w tym cukry [g] 16,00 Błonnik pokarmowy [g] 4,40 Sól [g] 3,40 % energii z białka [%] 4,70 % energii z węglowodanów [%] 13,40 % energii z tłuszczu [%] 7,60 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 146,40 Białko ogółem wg 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] 967,80 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 40,30 Tłuszcz [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 154,30 w tym cukry [g] 14,00 Błonnik pokarmowy [g] 15,60 Sól [g] 2,40 % energii z białka [%] 6,40 % energii z węglowodanów [%] 21,90 % energii z tłuszczu [%] 8,60 % energii z błonnika [%] 1,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 214,50 Białko ogółem wg 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 [%] 4,00 % energii z tłuszczu [%] 3,20 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 541,90 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 20,00 Tłuszcz [g] 27,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 53,00 w tym cukry [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] 2,90 Sól [g] 1,70 % energii z białka [%] 3,20 % energii z węglowodanów [%] 7,90 % energii z tłuszczu [%] 9,70 % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 538,10 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,30 Tłuszcz [g] 85,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,00 Węglowodany ogółem [g] 348,00 w tym cukry [g] 73,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sól [g] 7,90 % energii z białka [%] 16,20 % energii z węglowodanów [%] 51,10 % energii z tłuszczu [%] 30,20 % energii z błonnika [%] 1,80</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-02 wtorek	NTARG- Okres laktacji 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] 82,41</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,69</p> <p>Tłuszcz [g] 2,65</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,52</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,05 w tym cukry [g] 1,98</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,54</p> <p>Sól [g] 0,42</p> <p>% energii z białka [%] 0,58</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,65</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,94</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</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] 74,45</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,10</p> <p>Tłuszcz [g] 1,87</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,25</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,87 w tym cukry [g] 1,08</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,20</p> <p>Sól [g] 0,18</p> <p>% energii z białka [%] 0,49</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,68</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,66</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,09</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 [%] 1,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,28</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 115,30</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,26</p> <p>Tłuszcz [g] 5,83</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,02</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,28 w tym cukry [g] 0,45</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,62</p> <p>Sól [g] 0,36</p> <p>% energii z białka [%] 0,68</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,68</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 2,06</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</p>	
2021-03-03 środa	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300,00 ml (MLE, GLU JĘCZ,)</p> <p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 20,00 g (MLE,)</p> <p>Twarożek 80,00 g (MLE,)</p> <p>Dżem 50,00 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1,00 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Salatka owocowa ze słonecznikiem 250,00 g</p>	<p>Dyniowa z makaronem* 400,00 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 120,00 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250,00 g</p> <p>Sos bazylkowy* 100,00 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200,00 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1,00 szt (MLE,)</p> <p>Rodzyunki 30,00 g</p>	<p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło extra 82% 20,00 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 70,00 g (SOJ,)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		<p>Waga porcji [g]: 909,50</p>	<p>Waga porcji [g]: 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 320,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 180,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 540,00</p>	
	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] 816,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 32,10</p> <p>Tłuszcz [g] 22,80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,70</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 122,50 w tym cukry [g] 49,40</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 7,80</p> <p>Sól [g] 2,10</p> <p>% energii z białka [%] 5,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 18,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 8,00</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,60</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 255,90</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,20</p> <p>Tłuszcz [g] 6,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,90</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 47,80 w tym cukry [g] 30,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 4,40</p> <p>Sól [g]</p> <p>% energii z białka [%] 0,80</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 6,80</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 2,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 770,50</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 55,40</p> <p>Tłuszcz [g] 10,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 116,00 w tym cukry [g] 6,80</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 10,00</p> <p>Sól [g] 2,00</p> <p>% energii z białka [%] 8,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 16,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,80</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 175,80</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 7,00</p> <p>Tłuszcz [g] 3,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 30,70 w tym cukry [g] 6,60</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,00</p> <p>Sól [g] 0,30</p> <p>% energii z białka [%] 1,10</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 529,90</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 17,00</p> <p>Tłuszcz [g] 19,50</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 72,10 w tym cukry [g] 4,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,60</p> <p>Sól [g] 3,20</p> <p>% energii z białka [%] 2,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 10,40</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,90</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,40</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 548,30</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,70</p> <p>Tłuszcz [g] 61,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 389,10 w tym cukry [g] 97,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,80</p> <p>Sól [g] 7,60</p> <p>% energii z białka [%] 18,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 56,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 21,70</p> <p>% energii z błonnika [%] 2,30</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-03 środa	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 89,74 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,53 Tłuszcz [g] 2,51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,51 Węglowodany ogółem [g] 13,47 w tym cukry [g] 5,43 Błonnik pokarmowy [g] 0,86 Sól [g] 0,23 % energii z białka [%] 0,55 % energii z węglowodanów [%] 1,98 % energii z tłuszczu [%] 0,88 % energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 102,36 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,08 Tłuszcz [g] 2,44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,36 Węglowodany ogółem [g] 19,12 w tym cukry [g] 12,08 Błonnik pokarmowy [g] 1,76 Sól [g] 0,32 % energii z białka [%] 0,32 % energii z węglowodanów [%] 2,72 % energii z tłuszczu [%] 0,88 % energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 58,37 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 4,20 Tłuszcz [g] 0,76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,18 Węglowodany ogółem [g] 8,79 w tym cukry [g] 0,52 Błonnik pokarmowy [g] 0,76 Sól [g] 0,15 % energii z białka [%] 0,66 % energii z węglowodanów [%] 1,26 % energii z tłuszczu [%] 0,27 % energii z błonnika [%] 0,06</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,67 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,89 Tłuszcz [g] 1,78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,06 Węglowodany ogółem [g] 17,06 w tym cukry [g] 3,67 Błonnik pokarmowy [g] 1,11 Sól [g] 0,17 % energii z białka [%] 0,61 % energii z węglowodanów [%] 2,50 % energii z tłuszczu [%] 0,61 % energii z błonnika [%] 0,11</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 98,13 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,15 Tłuszcz [g] 3,61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,11 Węglowodany ogółem [g] 13,35 w tym cukry [g] 0,78 Błonnik pokarmowy [g] 1,04 Sól [g] 0,59 % energii z białka [%] 0,50 % energii z węglowodanów [%] 1,93 % energii z tłuszczu [%] 1,28 % energii z błonnika [%] 0,07</p>	
			2021-03-04 czwartek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Składniki	<p>Kasza manna na mleku/p 350,00 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 70,00 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 70,00 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 100,00 g</p>	<p>Ryżowa () 400,00 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy-dieta 150,00 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem () 250,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 200,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>
		Waga porcji [g]: 880,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 139,50	Waga porcji [g]: 470,00		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-04 czwartek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	<p>Wartość odżywcza w porcji</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 742,80 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 36,10 Tłuszcz [g] 25,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 93,50 w tym cukry [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 3,30 Sól [g] 4,10 % energii z białka [%] 5,70 % energii z węglowodanów [%] 14,10 % energii z tłuszczu [%] 9,00 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 192,50 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 8,20 Tłuszcz [g] 1,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 38,20 w tym cukry [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 2,00 Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,30 % energii z węglowodanów [%] 5,70 % energii z tłuszczu [%] 0,50 % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 976,30 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 40,30 Tłuszcz [g] 31,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 140,30 w tym cukry [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 15,10 Sól [g] 2,00 % energii z białka [%] 6,30 % energii z węglowodanów [%] 19,60 % energii z tłuszczu [%] 11,20 % energii z błonnika [%] 1,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 189,30 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,80 Tłuszcz [g] 3,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 19,10 w tym cukry [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 3,00 Sól [g] 0,40 % energii z białka [%] 0,40 % energii z węglowodanów [%] 2,50 % energii z tłuszczu [%] 1,00 % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 449,50 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 15,90 Tłuszcz [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 52,70 w tym cukry [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 Sól [g] 2,50 % energii z białka [%] 2,50 % energii z węglowodanów [%] 7,80 % energii z tłuszczu [%] 6,70 % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 550,40 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,30 Tłuszcz [g] 80,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,50 Węglowodany ogółem [g] 343,80 w tym cukry [g] 76,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Sól [g] 8,80 % energii z białka [%] 16,20 % energii z węglowodanów [%] 49,70 % energii z tłuszczu [%] 28,40 % energii z błonnika [%] 2,10</p>
		<p>Wartość odżywcza dla porcji 100 g</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 84,41 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 4,10 Tłuszcz [g] 2,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,59 Węglowodany ogółem [g] 10,63 w tym cukry [g] 2,06 Błonnik pokarmowy [g] 0,38 Sól [g] 0,47 % energii z białka [%] 0,65 % energii z węglowodanów [%] 1,60 % energii z tłuszczu [%] 1,02 % energii z błonnika [%] 0,03</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 64,17 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,73 Tłuszcz [g] 0,47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,13 Węglowodany ogółem [g] 12,73 w tym cukry [g] 7,63 Błonnik pokarmowy [g] 0,67 Sól [g] 0,07 % energii z białka [%] 0,43 % energii z węglowodanów [%] 1,90 % energii z tłuszczu [%] 0,17 % energii z błonnika [%] 0,07</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,10 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,22 Tłuszcz [g] 2,54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,54 Węglowodany ogółem [g] 11,22 w tym cukry [g] 1,51 Błonnik pokarmowy [g] 1,21 Sól [g] 0,16 % energii z białka [%] 0,50 % energii z węglowodanów [%] 1,57 % energii z tłuszczu [%] 0,90 % energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 135,70 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,01 Tłuszcz [g] 2,15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,29 Węglowodany ogółem [g] 13,69 w tym cukry [g] 10,47 Błonnik pokarmowy [g] 2,15 Sól [g] 0,29 % energii z białka [%] 0,29 % energii z węglowodanów [%] 1,79 % energii z tłuszczu [%] 0,72 % energii z błonnika [%] 0,14</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 95,64 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,38 Tłuszcz [g] 4,02 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,55 Węglowodany ogółem [g] 11,21 w tym cukry [g] 0,45 Błonnik pokarmowy [g] 0,60 Sól [g] 0,53 % energii z białka [%] 0,53 % energii z węglowodanów [%] 1,66 % energii z tłuszczu [%] 1,43 % energii z błonnika [%] 0,04</p>	
2021-03-05 piątek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	<p>Składniki</p> <p>Płatki owsiane na mleku/p 350,00 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30,00 g (MLE,) Dżem 50,00 g Jabłko pieczone 1szt. 1,00 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	<p>Salatka brokułowa z prażonym słońcem B 200,00 g (JAJ, MLE, GOR,)</p>	<p>Jarzy nowa z zacierką* -dieta b/brokula i kalafiora 400,00 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100,00 g (RYB,) Ziemiaki z koperkiem () 200,00 g Warzywa po grecku () 200,00 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy* 250,00 g (MLE,)</p>	<p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100,00 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		<p>Waga porcji [g]: 909,50</p>	<p>Waga porcji [g]: 200,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 1 150,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 250,00</p>	<p>Waga porcji [g]: 490,00</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-05 piątek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 789,50 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 26,90 Tłuszcz [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 123,20 w tym cukry [g] 49,80 Błonnik pokarmowy [g] 7,50 Sól [g] 1,70 % energii z białka [%] 4,10 % energii z węglowodanów [%] 17,50 % energii z tłuszczu [%] 7,50 % energii z błonnika [%] 0,60	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 420,00 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 12,50 Tłuszcz [g] 35,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 16,70 w tym cukry [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 4,70 Sól [g] 0,60 % energii z białka [%] 1,90 % energii z węglowodanów [%] 1,80 % energii z tłuszczu [%] 12,10 % energii z błonnika [%] 0,40	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 705,90 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 38,60 Tłuszcz [g] 11,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 123,40 w tym cukry [g] 22,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 Sól [g] 2,20 % energii z białka [%] 5,80 % energii z węglowodanów [%] 15,70 % energii z tłuszczu [%] 3,70 % energii z błonnika [%] 1,50	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 197,40 Białko ogółem wg 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 [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 3,30 % energii z tłuszczu [%] 3,10 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 528,40 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 19,00 Tłuszcz [g] 26,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 53,10 w tym cukry [g] 2,00 Błonnik pokarmowy [g] 2,60 Sól [g] 1,80 % energii z białka [%] 2,90 % energii z węglowodanów [%] 7,60 % energii z tłuszczu [%] 8,90 % energii z błonnika [%] 0,20	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 641,20 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,90 Tłuszcz [g] 103,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,20 Węglowodany ogółem [g] 338,60 w tym cukry [g] 100,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 Sól [g] 6,50 % energii z białka [%] 15,70 % energii z węglowodanów [%] 45,90 % energii z tłuszczu [%] 35,30 % energii z błonnika [%] 2,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 86,81 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 2,96 Tłuszcz [g] 2,41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,39 Węglowodany ogółem [g] 13,55 w tym cukry [g] 5,48 Błonnik pokarmowy [g] 0,82 Sól [g] 0,19 % energii z białka [%] 0,45 % energii z węglowodanów [%] 1,92 % energii z tłuszczu [%] 0,82 % energii z błonnika [%] 0,07	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 210,00 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 6,25 Tłuszcz [g] 17,75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 8,35 w tym cukry [g] 2,45 Błonnik pokarmowy [g] 2,35 Sól [g] 0,30 % energii z białka [%] 0,95 % energii z węglowodanów [%] 0,90 % energii z tłuszczu [%] 6,05 % energii z błonnika [%] 0,20	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 61,38 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,36 Tłuszcz [g] 0,96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,16 Węglowodany ogółem [g] 10,73 w tym cukry [g] 1,91 Błonnik pokarmowy [g] 1,72 Sól [g] 0,19 % energii z białka [%] 0,50 % energii z węglowodanów [%] 1,37 % energii z tłuszczu [%] 0,32 % energii z błonnika [%] 0,13	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 78,96 Białko ogółem wg 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 [%] 0,40 % energii z węglowodanów [%] 1,32 % energii z tłuszczu [%] 1,24 % energii z błonnika [%]	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 107,84 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 3,88 Tłuszcz [g] 5,35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,86 Węglowodany ogółem [g] 10,84 w tym cukry [g] 0,41 Błonnik pokarmowy [g] 0,53 Sól [g] 0,37 % energii z białka [%] 0,59 % energii z węglowodanów [%] 1,55 % energii z tłuszczu [%] 1,82 % energii z błonnika [%] 0,04	
2021-03-06 sobota	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Składniki						
		Kasza jaglana na mleku/p 350,00 ml (MLE,) Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Polejka Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 70,00 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 (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Bydurno o smaku śmietankowym z/c 200,00 ml (MLE,)	Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Filet królewski z indy kiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 100,00 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-06 sobota	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 520,00	
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 700,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 34,50 Tłuszcz [g] 21,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 91,70 w tym cukry [g] 17,00 Błonnik pokarmowy [g] 3,50 Sól [g] 3,40 % energii z białka [%] 5,30 % energii z węglowodanów [%] 13,60 % energii z tłuszczu [%] 7,60 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 194,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 2,00 Tłuszcz [g] 0,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20 Węglowodany ogółem [g] 47,00 w tym cukry [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 3,40 Sól [g] % energii z białka [%] 0,30 % energii z węglowodanów [%] 6,70 % energii z tłuszczu [%] 0,20 % energii z błonnika [%] 0,30</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 011,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 47,00 Tłuszcz [g] 26,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 156,40 w tym cukry [g] 17,50 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 Sól [g] 1,40 % energii z białka [%] 7,30 % energii z węglowodanów [%] 21,10 % energii z tłuszczu [%] 9,20 % energii z błonnika [%] 1,50</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 201,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 6,70 Tłuszcz [g] 4,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 34,60 w tym cukry [g] 25,00 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 0,20 % energii z białka [%] 1,00 % energii z węglowodanów [%] 5,30 % energii z tłuszczu [%] 1,40 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 481,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 19,50 Tłuszcz [g] 20,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 57,20 w tym cukry [g] 2,10 Błonnik pokarmowy [g] 2,80 Sól [g] 3,80 % energii z białka [%] 3,00 % energii z węglowodanów [%] 8,40 % energii z tłuszczu [%] 7,00 % energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 589,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,70 Tłuszcz [g] 73,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,70 Węglowodany ogółem [g] 386,90 w tym cukry [g] 100,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sól [g] 8,80 % energii z białka [%] 16,90 % energii z węglowodanów [%] 55,10 % energii z tłuszczu [%] 25,40 % energii z błonnika [%] 2,30</p>
2021-03-07 niedziela	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g				
		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 82,39 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,06 Tłuszcz [g] 2,56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 10,79 w tym cukry [g] 2,00 Błonnik pokarmowy [g] 0,41 Sól [g] 0,40 % energii z białka [%] 0,62 % energii z węglowodanów [%] 1,60 % energii z tłuszczu [%] 0,89 % energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 97,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 1,00 Tłuszcz [g] 0,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,10 Węglowodany ogółem [g] 23,50 w tym cukry [g] 19,20 Błonnik pokarmowy [g] 1,70 Sól [g] % energii z białka [%] 0,15 % energii z węglowodanów [%] 3,35 % energii z tłuszczu [%] 0,10 % energii z błonnika [%] 0,15</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 80,94 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,76 Tłuszcz [g] 2,11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,38 Węglowodany ogółem [g] 12,51 w tym cukry [g] 1,40 Błonnik pokarmowy [g] 1,59 Sól [g] 0,11 % energii z białka [%] 0,58 % energii z węglowodanów [%] 1,69 % energii z tłuszczu [%] 0,74 % energii z błonnika [%] 0,12</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 100,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,35 Tłuszcz [g] 2,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 17,30 w tym cukry [g] 12,50 Błonnik pokarmowy [g] 0,54 Sól [g] 0,10 % energii z białka [%] 0,50 % energii z węglowodanów [%] 2,65 % energii z tłuszczu [%] 0,70 % energii z błonnika [%]</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 92,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,75 Tłuszcz [g] 3,88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,15 Węglowodany ogółem [g] 11,00 w tym cukry [g] 0,40 Błonnik pokarmowy [g] 0,54 Sól [g] 0,73 % energii z białka [%] 0,58 % energii z węglowodanów [%] 1,62 % energii z tłuszczu [%] 1,35 % energii z błonnika [%] 0,04</p>	
	Składniki	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350,00 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Serek wiejski ziemisty 100,00 g (MLE,) Salata zielona 20,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Koktajl wieloowocowy* 250,00 ml (MLE,)</p>	<p>Grycikowa * 400,00 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab gotowany 150,00 g Ziemniaki z koperkiem () 200,00 g Sos własny 100,00 g (GLUPSZ,) Buraczki gotowane () 200,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml</p>	<p>Kasza jaglana z jabłkiem 200,00 g</p>	<p>Chleb pszenny 100,00 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20,00 g (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70,00 g (SOJ,) Pomidor 50,00 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250,00 ml</p>	
		Waga porcji [g]: 840,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 300,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 490,00	

2021-03-07 niedziela

NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Wartość odżywcza w porcji	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 808,40</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 37,50</p> <p>Tłuszcz [g] 29,00</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 101,10 w tym cukry [g] 26,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,20</p> <p>Sól [g] 3,20</p> <p>% energii z białka [%] 5,90</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 15,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 10,20</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,40</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 [%] 1,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 3,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 3,10</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 836,80</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,00</p> <p>Tłuszcz [g] 13,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,00</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 119,60 w tym cukry [g] 23,00</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 13,40</p> <p>Sól [g] 2,10</p> <p>% energii z białka [%] 10,30</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 16,60</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 4,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,00</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 251,20</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 7,80</p> <p>Tłuszcz [g] 1,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 53,70 w tym cukry [g] 12,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,30</p> <p>Sól [g] 0,10</p> <p>% energii z białka [%] 1,20</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 8,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,60</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 466,10</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 16,40</p> <p>Tłuszcz [g] 19,30</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 56,00 w tym cukry [g] 2,10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,90</p> <p>Sól [g] 3,10</p> <p>% energii z białka [%] 2,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 8,30</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 6,80</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,20</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2563,30</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,20</p> <p>Tłuszcz [g] 72,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,40</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 355,40 w tym cukry [g] 86,20</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,70</p> <p>Sól [g] 8,70</p> <p>% energii z białka [%] 21,00</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 51,50</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 25,50</p> <p>% energii z błonnika [%] 1,90</p>
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 96,24</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 4,46</p> <p>Tłuszcz [g] 3,45</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,90</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 12,04 w tym cukry [g] 3,18</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,62</p> <p>Sól [g] 0,38</p> <p>% energii z białka [%] 0,70</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,79</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,21</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,05</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 [%] 1,44</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,24</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 64,37</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 5,08</p> <p>Tłuszcz [g] 1,05</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,38</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 9,20 w tym cukry [g] 1,77</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,03</p> <p>Sól [g] 0,16</p> <p>% energii z białka [%] 0,79</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,28</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,37</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,08</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 125,60</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,90</p> <p>Tłuszcz [g] 0,85</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,20</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 26,85 w tym cukry [g] 6,05</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,15</p> <p>Sól [g] 0,05</p> <p>% energii z białka [%] 0,60</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 4,00</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 0,30</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,10</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 95,12</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 3,35</p> <p>Tłuszcz [g] 3,94</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,41</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 11,43 w tym cukry [g] 0,43</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 0,59</p> <p>Sól [g] 0,63</p> <p>% energii z białka [%] 0,53</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 1,69</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 1,39</p> <p>% energii z błonnika [%] 0,04</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,*