

|                         |                                   | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja  | SUMA  |  |
|-------------------------|-----------------------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| 2020-07-27 poniedziałek | Trymestr I                        | Składniki   | bę.zupa mleczna z kaszą manną<br>bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.bułka grahamka<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.jajko 1szt<br>bę.pomidor 50g.  | bę.kisiel 250<br>bę.jabłko szt<br>bę.orzech włoski 10g   | bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml<br>bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g<br>bę.kompot 200 ml<br>bę.makaron pełnoziarnisty 200g<br>bę.brokul 100g<br>bę.surówka z czerwonej kapusty 100g  | bę.chleb graham 50g.<br>bę.twarożek 50g<br>bę.ogórek zielony 50g   | bę.herbata b/c granul<br>bę.chleb pszenny 50g<br>bę.chleb graham 50g.<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.szynka drobiowa, parzona 50g<br>bę.ser topiony 25g<br>bę.sałata ziel<br>dodatek 50g   |  |
|                         |                                   |   | Waga porcji [g]: 551,00   | Waga porcji [g]: 410,00  | Waga porcji [g]: 1 100,00  | Waga porcji [g]: 150,00  | Waga porcji [g]: 475,00   |  |
|                         |                                   | Wartość odżywcza w porcji   | <b>Energia kcal [kcal] 493,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 19,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 16,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 74,00</b><br><b>W tym cukry [g] 7,50</b><br><b>Sól [g] 3,50</b>  | <b>Energia kcal [kcal] 207,70</b><br><b>Białko ogółem [g] 3,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 11,40</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 26,70</b><br><b>W tym cukry [g] 10,30</b><br><b>Sól [g]</b>      | <b>Energia kcal [kcal] 814,10</b><br><b>Białko ogółem [g] 37,60</b><br><b>Tłuszcz [g] 24,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 122,90</b><br><b>W tym cukry [g] 11,20</b><br><b>Sól [g] 4,70</b> | <b>Energia kcal [kcal] 202,90</b><br><b>Białko ogółem [g] 12,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 6,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 27,30</b><br><b>W tym cukry [g] 1,90</b><br><b>Sól [g] 0,70</b>  | <b>Energia kcal [kcal] 420,50</b><br><b>Białko ogółem [g] 21,30</b><br><b>Tłuszcz [g] 15,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 53,10</b><br><b>W tym cukry [g] 1,20</b><br><b>Sól [g] 3,00</b>  | <b>Energia kcal [kcal] 2 139,00</b><br><b>Białko ogółem [g] 94,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 304,00</b><br><b>W tym cukry [g] 32,10</b><br><b>Sól [g] 11,90</b> |
|                         | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | <b>Energia kcal [kcal] 89,62</b><br><b>Białko ogółem [g] 3,48</b><br><b>Tłuszcz [g] 2,96</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,49</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 13,43</b><br><b>W tym cukry [g] 1,36</b><br><b>Sól [g] 0,64</b> | <b>Energia kcal [kcal] 50,66</b><br><b>Białko ogółem [g] 0,88</b><br><b>Tłuszcz [g] 2,78</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,29</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 6,51</b><br><b>W tym cukry [g] 2,51</b><br><b>Sól [g]</b>           | <b>Energia kcal [kcal] 74,01</b><br><b>Białko ogółem [g] 3,42</b><br><b>Tłuszcz [g] 2,18</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,75</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 11,17</b><br><b>W tym cukry [g] 1,02</b><br><b>Sól [g] 0,43</b>    | <b>Energia kcal [kcal] 135,27</b><br><b>Białko ogółem [g] 8,33</b><br><b>Tłuszcz [g] 4,20</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 18,20</b><br><b>W tym cukry [g] 1,27</b><br><b>Sól [g] 0,47</b>     | <b>Energia kcal [kcal] 88,53</b><br><b>Białko ogółem [g] 4,48</b><br><b>Tłuszcz [g] 3,31</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 11,18</b><br><b>W tym cukry [g] 0,25</b><br><b>Sól [g] 0,63</b>    |   |  |
| 2020-07-28 wtorek       | Trymestr I                        | Składniki   | bę.kakao b/c 300ml<br>bę.bułka grahamka<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.szynka drobiowa, parzona 50g<br>bę.papryka świeża 50g   | bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml<br>bę.biszkopty 30g  | bę.grycikowa 400ml<br>bę.kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g<br>bę.ziemniaki 100g<br>bę.sałata z jogurtem 80g<br>bę.bukiet jarzyn 100g<br>bę.kompot 200 ml  | bę.chleb graham 50g.<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.poledwica drobiowa 50g<br>bę.sałatka z pomidora 150g  | bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.chleb pszenny 50g<br>bę.chleb graham 50g.<br>bę.twarożek z rzodkiewką 150g<br>bę.masło jendoporcyjne   |  |
|                         |                                   |   | Waga porcji [g]: 400,00   | Waga porcji [g]: 280,00  | Waga porcji [g]: 980,00  | Waga porcji [g]: 250,00  | Waga porcji [g]: 550,00   |  |
|                         |                                   | Wartość odżywcza w porcji   | <b>Energia kcal [kcal] 439,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 22,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 13,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 64,60</b><br><b>W tym cukry [g] 12,90</b><br><b>Sól [g] 2,50</b> | <b>Energia kcal [kcal] 216,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 10,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 3,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 39,30</b><br><b>W tym cukry [g] 22,10</b><br><b>Sól [g] 0,30</b> | <b>Energia kcal [kcal] 614,20</b><br><b>Białko ogółem [g] 26,10</b><br><b>Tłuszcz [g] 18,10</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 96,20</b><br><b>W tym cukry [g] 10,80</b><br><b>Sól [g] 5,00</b>  | <b>Energia kcal [kcal] 284,30</b><br><b>Białko ogółem [g] 15,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 13,20</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 30,60</b><br><b>W tym cukry [g] 1,80</b><br><b>Sól [g] 3,60</b> | <b>Energia kcal [kcal] 472,70</b><br><b>Białko ogółem [g] 24,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 19,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 56,60</b><br><b>W tym cukry [g] 3,90</b><br><b>Sól [g] 1,30</b> | <b>Energia kcal [kcal] 2 027,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 97,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 66,30</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 287,30</b><br><b>W tym cukry [g] 51,50</b><br><b>Sól [g] 12,70</b> |

| Śniadanie           |                                   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | SUMA  |   |   |
|---------------------|-----------------------------------|--|--|--|---|---|---|---|
| 2020-07-28 wtorek   | Trymestr I                        | Wartość odżywcza dla porcji 100 g  | Energia kcal [kcal] 109,95<br>Białko ogółem [g] 5,53<br>Tłuszcz [g] 3,25 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 1,77<br>Węglowodany ogółem [g] 16,15<br>W tym cukry [g] 3,23<br>Sól [g] 0,63    | Energia kcal [kcal] 77,43<br>Białko ogółem [g] 3,61<br>Tłuszcz [g] 1,07 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 0,39<br>Węglowodany ogółem [g] 14,04<br>W tym cukry [g] 7,89<br>Sól [g] 0,11   | Energia kcal [kcal] 62,67<br>Białko ogółem [g] 2,66<br>Tłuszcz [g] 1,85 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 0,32<br>Węglowodany ogółem [g] 9,82<br>W tym cukry [g] 1,10<br>Sól [g] 0,51                 | Energia kcal [kcal] 113,72<br>Białko ogółem [g] 6,00<br>Tłuszcz [g] 5,28 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 2,76<br>Węglowodany ogółem [g] 12,24<br>W tym cukry [g] 0,72<br>Sól [g] 1,44 | Energia kcal [kcal] 85,95<br>Białko ogółem [g] 4,40<br>Tłuszcz [g] 3,45 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 2,02<br>Węglowodany ogółem [g] 10,29<br>W tym cukry [g] 0,71<br>Sól [g] 0,24    |   |
| 2020-07-29 środa    | Trymestr I                        | Składniki  | bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml<br>bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.bułka grahamka<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.parówka 60<br>bę.pomidor 100g                                | bę.kiwi<br>bę.serek wiejski 1 szt<br>bę.chleb graham 25g   | bę.pomidorowa z makaronem 300ml<br>bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g<br>bę.kasza jęczmienna 200g<br>bę.fasolka szparagowa 100g<br>bę.surówka z białej kapusty 100g<br>bę.kompot 200 ml | bę.pieczywo chrupkie 4szt<br>bę.polędwica drobiowa 50g<br>bę.ogórek zielony 50g<br>bę.masło jendoporcyjne   | bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.chleb pszenny 50g<br>bę.chleb graham 50g<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g<br>bę.salata zielona 50g                       |   |
|                     |                                   |  | Waga porcji [g]: 660,00  | Waga porcji [g]: 140,00  | Waga porcji [g]: 1 000,00   | Waga porcji [g]: 140,00   | Waga porcji [g]: 510,00   |   |
|                     |                                   | Wartość odżywcza w porcji  | Energia kcal [kcal] 586,10<br>Białko ogółem [g] 20,70<br>Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 11,30<br>Węglowodany ogółem [g] 76,00<br>W tym cukry [g] 7,80<br>Sól [g] 3,20 | Energia kcal [kcal] 255,70<br>Białko ogółem [g] 16,10<br>Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 2,60<br>Węglowodany ogółem [g] 40,80<br>W tym cukry [g] 4,20<br>Sól [g] 1,60 | Energia kcal [kcal] 839,30<br>Białko ogółem [g] 25,40<br>Tłuszcz [g] 37,10 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 12,70<br>Węglowodany ogółem [g] 114,90<br>W tym cukry [g] 10,70<br>Sól [g] 3,70          | Energia kcal [kcal] 170,60<br>Białko ogółem [g] 9,80<br>Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 6,60<br>Węglowodany ogółem [g] 7,00<br>W tym cukry [g] 0,60<br>Sól [g] 2,00 | Energia kcal [kcal] 434,30<br>Białko ogółem [g] 16,30<br>Tłuszcz [g] 18,00 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 7,40<br>Węglowodany ogółem [g] 57,00<br>W tym cukry [g] 1,20<br>Sól [g] 2,00 | Energia kcal [kcal] 2 286,00<br>Białko ogółem [g] 88,30<br>Tłuszcz [g] 98,20 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 40,60<br>Węglowodany ogółem [g] 295,70<br>W tym cukry [g] 24,50<br>Sól [g] 12,50 |
|                     | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 88,80<br>Białko ogółem [g] 3,14<br>Tłuszcz [g] 3,91 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 1,71<br>Węglowodany ogółem [g] 11,52<br>W tym cukry [g] 1,18<br>Sól [g] 0,48 | Energia kcal [kcal] 182,64<br>Białko ogółem [g] 11,50<br>Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 1,86<br>Węglowodany ogółem [g] 29,14<br>W tym cukry [g] 3,00<br>Sól [g] 1,14   | Energia kcal [kcal] 83,93<br>Białko ogółem [g] 2,54<br>Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 1,27<br>Węglowodany ogółem [g] 11,49<br>W tym cukry [g] 1,07<br>Sól [g] 0,37   | Energia kcal [kcal] 121,86<br>Białko ogółem [g] 7,00<br>Tłuszcz [g] 8,64 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 4,71<br>Węglowodany ogółem [g] 5,00<br>W tym cukry [g] 0,43<br>Sól [g] 1,43                | Energia kcal [kcal] 85,16<br>Białko ogółem [g] 3,20<br>Tłuszcz [g] 3,53 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 1,45<br>Węglowodany ogółem [g] 11,18<br>W tym cukry [g] 0,24<br>Sól [g] 0,39  |   |   |
| 2020-07-30 czwartek | Trymestr I                        | Składniki  | bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.bułka grahamka<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.ser żółty 60g<br>bę.ogórek kiszony 50g   | bę.wafle ryżowe 2szt<br>bę.banan 1/2   | bę.koperkowa z ryżem 300ml<br>bę.bitka drobiowa 100g<br>bę.sos własny 100 ml<br>bę.ziemniaki 200g<br>bę.buraki 100g<br>bę.kalafior 100g<br>bę.kompot b/c 250ml  | bę.budyń z rodzynkami 250ml   | bę.chleb pszenny 70g<br>bę.chleb graham 80g<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.polędwica drobiowa 60g<br>bę.pomidor 100g   |   |

|                     |           | Śniadanie                 | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja  | SUMA  |
|---------------------|-----------|---------------------------|---|--|---|--|---|
| 2020-07-30 czwartek | Tymestr I |                           | Waga porcji [g]:<br>400,00  | Waga porcji [g]:<br>20,00  | Waga porcji [g]:<br>1 150,00  | Waga porcji [g]:<br>250,00   | Waga porcji [g]:<br>310,00  |
|                     |           | Wartość odżywcza w porcji | <b>Energia kcal [kcal]</b> 455,90<br><b>Białko ogółem [g]</b> 20,30<br><b>Tłuszcz [g]</b> 21,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 51,60<br><b>W tym cukry [g]</b> 2,80<br><b>Sól [g]</b> 2,20  | <b>Energia kcal [kcal]</b> 170,40<br><b>Białko ogółem [g]</b> 2,30<br><b>Tłuszcz [g]</b> 5,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 30,00<br><b>W tym cukry [g]</b> 16,80<br><b>Sól [g]</b> 0,10 | <b>Energia kcal [kcal]</b> 794,80<br><b>Białko ogółem [g]</b> 40,00<br><b>Tłuszcz [g]</b> 23,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 118,20<br><b>W tym cukry [g]</b> 13,10<br><b>Sól [g]</b> 5,00 | <b>Energia kcal [kcal]</b> 278,10<br><b>Białko ogółem [g]</b> 7,90<br><b>Tłuszcz [g]</b> 4,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 50,70<br><b>W tym cukry [g]</b> 34,50<br><b>Sól [g]</b> 0,30 | <b>Energia kcal [kcal]</b> 508,30<br><b>Białko ogółem [g]</b> 22,50<br><b>Tłuszcz [g]</b> 15,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 77,00<br><b>W tym cukry [g]</b> 1,40<br><b>Sól [g]</b> 4,10 |
| 2020-07-31 piątek   | Tymestr I |                           | Waga porcji [g]:<br>600,00  | Waga porcji [g]:<br>150,00   | Waga porcji [g]:<br>1 100,00  | Waga porcji [g]:<br>20,00  | Waga porcji [g]:<br>431,00  |
|                     |           | Wartość odżywcza w porcji | <b>Energia kcal [kcal]</b> 535,80<br><b>Białko ogółem [g]</b> 23,00<br><b>Tłuszcz [g]</b> 18,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 76,20<br><b>W tym cukry [g]</b> 10,30<br><b>Sól [g]</b> 2,40 | <b>Energia kcal [kcal]</b> 247,20<br><b>Białko ogółem [g]</b> 14,20<br><b>Tłuszcz [g]</b> 8,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 30,50<br><b>W tym cukry [g]</b> 0,80<br><b>Sól [g]</b> 1,80 | <b>Energia kcal [kcal]</b> 750,10<br><b>Białko ogółem [g]</b> 43,70<br><b>Tłuszcz [g]</b> 14,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 123,80<br><b>W tym cukry [g]</b> 12,90<br><b>Sól [g]</b> 9,60 | <b>Energia kcal [kcal]</b> 217,80<br><b>Białko ogółem [g]</b> 8,00<br><b>Tłuszcz [g]</b> 3,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 40,80<br><b>W tym cukry [g]</b> 18,50<br><b>Sól [g]</b> 0,20 | <b>Energia kcal [kcal]</b> 366,90<br><b>Białko ogółem [g]</b> 13,70<br><b>Tłuszcz [g]</b> 13,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 52,40<br><b>W tym cukry [g]</b> 0,80<br><b>Sól [g]</b> 2,40 |
|                     |           | Składniki                 | bę.zupa mleczna z zacierką 200ml<br>bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.bułka grahamka<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.serek kanapkowy 50g<br>bę.ogórek zielony 50g  | bę.chleb pszenny 50g<br>bę.szynka drobiowa, parzona 50g<br>bę.rzodkiew biała 50g<br>bę.masło jendoporcyjne   | bę.selerowa z makaronem 400ml<br>bę.ryba tilapia gotowana 100g<br>bę.ziemniaki 200g<br>bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g<br>bę.sos grecki<br>bę.kompot 200 ml   | bę.jogurt naturalny 150g<br>bę.platki owsiane 10g<br>bę.rodzynki 10g<br>bę.banan 1/2   | bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.chleb pszenny 50g<br>bę.chleb graham 50g<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.jajko 1szt<br>bę.salata zielona 30g   |

| Śniadanie                         |   | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja   | SUMA  |  |
|-----------------------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| 2020-07-31 piątek                 | Trymestr I  | Wartość odżywcza dla porcji 100 g  | Energia kcal [kcal] 89,30<br>Białko ogółem [g] 3,83<br>Tłuszcz [g] 3,03 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 1,75<br>Węglowodany ogółem [g] 12,70<br>W tym cukry [g] 1,72<br>Sól [g] 0,40      | Energia kcal [kcal] 164,80<br>Białko ogółem [g] 9,47<br>Tłuszcz [g] 5,87 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 3,47<br>Węglowodany ogółem [g] 20,33<br>W tym cukry [g] 0,53<br>Sól [g] 1,20 | Energia kcal [kcal] 68,19<br>Białko ogółem [g] 3,97<br>Tłuszcz [g] 1,31 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 0,27<br>Węglowodany ogółem [g] 11,25<br>W tym cukry [g] 1,17<br>Sól [g] 0,87      | Energia kcal [kcal] 1 089,00<br>Białko ogółem [g] 40,00<br>Tłuszcz [g] 18,00 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 9,00<br>Węglowodany ogółem [g] 204,00<br>W tym cukry [g] 92,50<br>Sól [g] 1,00 | Energia kcal [kcal] 85,13<br>Białko ogółem [g] 3,18<br>Tłuszcz [g] 3,11 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 1,53<br>Węglowodany ogółem [g] 12,16<br>W tym cukry [g] 0,19<br>Sól [g] 0,56     |
| 2020-08-01 sobota                 | Trymestr I  | Składniki  | bę.kawa z mlekiem 300ml<br>b/c<br>bę.bulka grahamka<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.ser topiony 50g<br>bę.papryka konserwowa 50g  | bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml  | bę.krupnik 300ml<br>bę.potrawka z kurczaka 200g<br>bę.ziemniaki 200g<br>bę.salata z jogurtem 80g<br>bę.bukiet jarzyn 100g<br>bę.kompot 200 ml   | bę.jabłko szt<br>bę.miód szt 25g<br>bę.orzech włoski 5g   | bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.chleb pszenny 50g<br>bę.chleb graham 50g.<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.twarożek z rzodkiewką 150g  |
|                                   |   | Waga porcji [g]: 400,00  | Waga porcji [g]: 250,00   | Waga porcji [g]: 1 080,00   | Waga porcji [g]: 155,00   | Waga porcji [g]: 550,00   |  |
|                                   |   | Wartość odżywcza w porcji  | Energia kcal [kcal] 535,40<br>Białko ogółem [g] 20,80<br>Tłuszcz [g] 25,40 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 14,80<br>Węglowodany ogółem [g] 62,80<br>W tym cukry [g] 13,20<br>Sól [g] 2,80 | Energia kcal [kcal] 231,40<br>Białko ogółem [g] 8,40<br>Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 2,90<br>Węglowodany ogółem [g] 38,90<br>W tym cukry [g] 8,60<br>Sól [g] 1,20 | Energia kcal [kcal] 617,10<br>Białko ogółem [g] 30,90<br>Tłuszcz [g] 11,10 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 2,90<br>Węglowodany ogółem [g] 109,80<br>W tym cukry [g] 11,60<br>Sól [g] 4,40 | Energia kcal [kcal] 193,10<br>Białko ogółem [g] 2,10<br>Tłuszcz [g] 6,00 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 0,60<br>Węglowodany ogółem [g] 35,90<br>W tym cukry [g] 5,40<br>Sól [g]            | Energia kcal [kcal] 472,70<br>Białko ogółem [g] 24,20<br>Tłuszcz [g] 19,00 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 11,10<br>Węglowodany ogółem [g] 56,60<br>W tym cukry [g] 3,90<br>Sól [g] 1,30 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 133,85<br>Białko ogółem [g] 5,20<br>Tłuszcz [g] 6,35 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 3,70<br>Węglowodany ogółem [g] 15,70<br>W tym cukry [g] 3,30<br>Sól [g] 0,70 | Energia kcal [kcal] 92,56<br>Białko ogółem [g] 3,36<br>Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 1,16<br>Węglowodany ogółem [g] 15,56<br>W tym cukry [g] 3,44<br>Sól [g] 0,48 | Energia kcal [kcal] 57,14<br>Białko ogółem [g] 2,86<br>Tłuszcz [g] 1,03 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 0,27<br>Węglowodany ogółem [g] 10,17<br>W tym cukry [g] 1,07<br>Sól [g] 0,41      | Energia kcal [kcal] 124,58<br>Białko ogółem [g] 1,35<br>Tłuszcz [g] 3,87 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 0,39<br>Węglowodany ogółem [g] 23,16<br>W tym cukry [g] 3,48<br>Sól [g]      | Energia kcal [kcal] 85,95<br>Białko ogółem [g] 4,40<br>Tłuszcz [g] 3,45 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 2,02<br>Węglowodany ogółem [g] 10,29<br>W tym cukry [g] 0,71<br>Sól [g] 0,24      |   |  |

| Śniadanie            |                                   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | SUMA   |   |
|----------------------|-----------------------------------|--|--|---|---|--|---|
| 2020-08-02 niedziela | Składniki                         | bę.kawa z mlekiem 300ml b/c<br>bę.bułka grahamka<br>bę.masło jendoporcyjne<br>bę.pasta twarogowa z koperkiem 70g<br>bę.pomidor 50g.  | bę.jogurt naturalny 150g<br>bę.platki owsiane 10g<br>bę.rodzynki 10g   | bę.rosół z makaronem 400ml<br>bę.udko z kurczaka pieczone 100g<br>bę.ziemniaki 100g<br>bę.kapusta duszona z koperkiem 120g<br>bę.szpinak na gesto 100g<br>bę.kompot 200 ml  | bę.budyń 250ml<br>bę.jabłko 1/2 szt   | bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.chleb graham 50g.<br>bę.chleb pszenny 50g<br>bę.szynka wieprzowa, gotowana,parzona 50g<br>bę.ogórek zielony 50g<br>bę.masło jendoporcyjne   |   |
|                      |                                   | Waga porcji [g]: 420,00  | Waga porcji [g]: 20,00   | Waga porcji [g]: 1 020,00   | Waga porcji [g]: 320,00   | Waga porcji [g]: 500,00  |   |
|                      | Wartość odżywcza w porcji         | <b>Energia kcal [kcal] 508,00</b><br><b>Białko ogółem [g] 26,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 19,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 64,40</b><br><b>W tym cukry [g] 15,00</b><br><b>Sól [g] 2,00</b> | <b>Energia kcal [kcal] 140,90</b><br><b>Białko ogółem [g] 7,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 3,40</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 21,70</b><br><b>W tym cukry [g] 8,50</b><br><b>Sól [g] 0,20</b>     | <b>Energia kcal [kcal] 825,30</b><br><b>Białko ogółem [g] 63,30</b><br><b>Tłuszcz [g] 23,70</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 100,30</b><br><b>W tym cukry [g] 8,30</b><br><b>Sól [g] 5,30</b> | <b>Energia kcal [kcal] 293,60</b><br><b>Białko ogółem [g] 8,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 4,80</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 54,80</b><br><b>W tym cukry [g] 36,70</b><br><b>Sól [g] 0,30</b> | <b>Energia kcal [kcal] 373,80</b><br><b>Białko ogółem [g] 21,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 10,50</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,80</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 53,10</b><br><b>W tym cukry [g] 1,30</b><br><b>Sól [g] 2,60</b> | <b>Energia kcal [kcal] 2 141,60</b><br><b>Białko ogółem [g] 125,70</b><br><b>Tłuszcz [g] 61,40</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 294,30</b><br><b>W tym cukry [g] 69,80</b><br><b>Sól [g] 10,40</b> |
|                      | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | <b>Energia kcal [kcal] 120,95</b><br><b>Białko ogółem [g] 6,24</b><br><b>Tłuszcz [g] 4,52</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,67</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 15,33</b><br><b>W tym cukry [g] 3,57</b><br><b>Sól [g] 0,48</b>     | <b>Energia kcal [kcal] 704,50</b><br><b>Białko ogółem [g] 36,00</b><br><b>Tłuszcz [g] 17,00</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 108,50</b><br><b>W tym cukry [g] 42,50</b><br><b>Sól [g] 1,00</b> | <b>Energia kcal [kcal] 80,91</b><br><b>Białko ogółem [g] 6,21</b><br><b>Tłuszcz [g] 2,32</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,53</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 9,83</b><br><b>W tym cukry [g] 0,81</b><br><b>Sól [g] 0,52</b>      | <b>Energia kcal [kcal] 91,75</b><br><b>Białko ogółem [g] 2,50</b><br><b>Tłuszcz [g] 1,50</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 17,13</b><br><b>W tym cukry [g] 11,47</b><br><b>Sól [g] 0,09</b>  | <b>Energia kcal [kcal] 74,76</b><br><b>Białko ogółem [g] 4,20</b><br><b>Tłuszcz [g] 2,10</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 10,62</b><br><b>W tym cukry [g] 0,26</b><br><b>Sól [g] 0,52</b>    |   |