

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2020-07-27 poniedziałek	Tymestr II	Składniki	bę.herbata granul 300 bę.bułka grahamka bę.masło jendoporcyjne bę.jajko 1szt bę.pomidor 50g. bę.zupa mleczna z kaszą manną 250ml	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.orzech włoski 10g	bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym 200ml bę.makaron pełnoziarnisty 200g bę.brokół 150g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. bę.twarożek 50g bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.szynka drobiowa,parzona 50g bę.sałata zielona 50g bę.ser topiony 25g					
		Waga porcji [g]:	601,00	Waga porcji [g]:	410,00	Waga porcji [g]:	1 150,00	Waga porcji [g]:	150,00	Waga porcji [g]:	575,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Energia kcal [kcal]</b> 541,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 19,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 15,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 85,80 <b>W tym cukry [g]</b> 16,70 <b>Sól [g]</b> 2,90	<b>Energia kcal [kcal]</b> 207,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 1,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 26,70 <b>W tym cukry [g]</b> 10,30 <b>Sól [g]</b>	<b>Energia kcal [kcal]</b> 899,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 39,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 32,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 9,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 125,80 <b>W tym cukry [g]</b> 11,40 <b>Sól [g]</b> 5,20	<b>Energia kcal [kcal]</b> 202,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 3,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 27,30 <b>W tym cukry [g]</b> 1,90 <b>Sól [g]</b> 0,70	<b>Energia kcal [kcal]</b> 514,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 24,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 73,80 <b>W tym cukry [g]</b> 1,50 <b>Sól [g]</b> 3,50	<b>Energia kcal [kcal]</b> 2365,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,90 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,40 <b>W tym cukry [g]</b> 41,80 <b>Sól [g]</b> 12,30				
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Energia kcal [kcal]</b> 90,07 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,16 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,65 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 1,33 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,28 <b>W tym cukry [g]</b> 2,78 <b>Sól [g]</b> 0,48	<b>Energia kcal [kcal]</b> 50,66 <b>Białko ogółem [g]</b> 0,88 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,78 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 0,29 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 6,51 <b>W tym cukry [g]</b> 2,51 <b>Sól [g]</b>	<b>Energia kcal [kcal]</b> 78,19 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,45 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,78 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 0,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,94 <b>W tym cukry [g]</b> 0,99 <b>Sól [g]</b> 0,45	<b>Energia kcal [kcal]</b> 135,27 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,33 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 2,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,20 <b>W tym cukry [g]</b> 1,27 <b>Sól [g]</b> 0,47	<b>Energia kcal [kcal]</b> 89,51 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,26 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,83 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 1,58 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 12,83 <b>W tym cukry [g]</b> 0,26 <b>Sól [g]</b> 0,61						
2020-07-28 wtorek	Tymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml bę.bułka grahamka bę.masło 15 bę.szynka drobiowa,parzona 50g bę.papryka konserwowa 40g	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml bę.biszkopty 30g	bę.grycikowa 400ml bę.kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g bę.ziemniaki 200g bę.sałata z jogurtem 80g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 250	bę.chleb graham 50g. bę.masło jendoporcyjne bę.polędwica drobiowa 50g bę.sałatka z pomidora 150g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.twarożek z rzodkiewką 150g					
		Waga porcji [g]:	405,00	Waga porcji [g]:	280,00	Waga porcji [g]:	1 130,00	Waga porcji [g]:	250,00	Waga porcji [g]:	600,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-28 wtorek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 464,00 Białko ogółem [g] 21,60 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 62,00 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 216,80 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 39,30 W tym cukry [g] 22,10 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 758,70 Białko ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 130,80 W tym cukry [g] 16,30 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 284,30 Białko ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 30,60 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 567,60 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 19,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2 291,40 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 71,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 340,10 W tym cukry [g] 57,30 Sól [g] 13,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 114,57 Białko ogółem [g] 5,33 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,37 Węglowodany ogółem [g] 15,31 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,69	Energia kcal [kcal] 77,43 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 1,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 14,04 W tym cukry [g] 7,89 Sól [g] 0,11	Energia kcal [kcal] 67,14 Białko ogółem [g] 2,56 Tłuszcz [g] 1,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 11,58 W tym cukry [g] 1,44 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 113,72 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 5,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,76 Węglowodany ogółem [g] 12,24 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 1,44	Energia kcal [kcal] 94,60 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,87 Węglowodany ogółem [g] 12,90 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,30	
2020-07-29 środa	Trymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną bę.herbata b/c granul 300 bę.bułka grahamka bę.masło 15 bę.parówka 60 bę.pomidor100g	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt bę.chleb graham 25g	bę.pomidorowa z makaronem 300ml bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g bę.kasza jęczmienna 200g bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczynko chrupkie 4szt bę.poledwica drobiowa 50g bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g bę.sałata zielona 50g	
		Waga porcji [g]:	675,00	140,00	1 000,00	140,00	560,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 615,40 Białko ogółem [g] 20,00 Tłuszcz [g] 28,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 77,90 W tym cukry [g] 7,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 255,70 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,60	Energia kcal [kcal] 839,30 Białko ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 37,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 114,90 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 103,60 Białko ogółem [g] 9,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 6,90 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 529,20 Białko ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 77,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2 343,20 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 94,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Węglowodany ogółem [g] 318,30 W tym cukry [g] 24,60 Sól [g] 12,90

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-29 środa	Tymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 182,64 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86 Węglowodany ogółem [g] 29,14 W tym cukry [g] 3,00 Sól [g] 1,14	Energia kcal [kcal] 83,93 Białko ogółem [g] 2,54 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,49 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,37	Energia kcal [kcal] 74,00 Białko ogółem [g] 6,93 Tłuszcz [g] 3,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,21 Węglowodany ogółem [g] 4,93 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 1,43	Energia kcal [kcal] 94,50 Białko ogółem [g] 3,46 Tłuszcz [g] 3,34 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 13,89 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,45	
2020-07-30 czwartek	Tymestr II	Składniki	bę.wafle ryżowe 2szt bę.banan 1/2	bę.koperkowa z ryżem 400ml bę.bitka drobiowa 100g bę.sos własny 100 ml bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.kalaflor 100g bę.kompot 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.polędwica drobiowa 60g bę.pomidor 40g	
		Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 548,80 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 60,80 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 170,40 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 30,00 W tym cukry [g] 16,80 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 839,20 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 126,60 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 278,10 Białko ogółem [g] 7,90 Tłuszcz [g] 4,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 50,70 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 499,40 Białko ogółem [g] 22,00 Tłuszcz [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Węglowodany ogółem [g] 74,90 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 4,10
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 140,72 Białko ogółem [g] 6,74 Tłuszcz [g] 6,31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,03 Węglowodany ogółem [g] 15,59 W tym cukry [g] 3,26 Sól [g] 0,56	Energia kcal [kcal] 852,00 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 150,00 W tym cukry [g] 84,00 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 69,93 Białko ogółem [g] 3,38 Tłuszcz [g] 2,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,55 W tym cukry [g] 1,54 Sól [g] 0,42	Energia kcal [kcal] 111,24 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 1,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 20,28 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 90,80 Białko ogółem [g] 4,00 Tłuszcz [g] 2,76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,33 Węglowodany ogółem [g] 13,62 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,75		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-31 piątek	Tymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 200ml bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka bę.masło jendoporcyjne bę.serek kanapkowy 50g bę.ogórek zielony 50g	bę.chleb pszenny 50g bę.szynka drobiowa, parzona 50g bę.masło jendoporcyjne bę.rzodkiew biała 50g	bę.selerowa z makaronem 400ml bę.ryba tilapia gotowana 100g bę.sos grecki 150ml bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g bę.sos grecki bę.kompot 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g bę.platki owsiane 15g bę.rodzynki 10g bę.banan 1/2	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.jajko 1szt bę.jajko 1szt bę.salata zielona 30g	
			Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 482,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Energia kcal [kcal] 535,80</b> <b>Białko ogółem [g] 23,00</b> <b>Tłuszcz [g] 18,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 76,20</b> <b>W tym cukry [g] 10,30</b> <b>Sól [g] 2,40</b>	<b>Energia kcal [kcal] 247,20</b> <b>Białko ogółem [g] 14,20</b> <b>Tłuszcz [g] 8,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 30,50</b> <b>W tym cukry [g] 0,80</b> <b>Sól [g] 1,80</b>	<b>Energia kcal [kcal] 821,70</b> <b>Białko ogółem [g] 46,60</b> <b>Tłuszcz [g] 16,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 138,60</b> <b>W tym cukry [g] 15,80</b> <b>Sól [g] 10,30</b>	<b>Energia kcal [kcal] 234,30</b> <b>Białko ogółem [g] 8,50</b> <b>Tłuszcz [g] 4,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 43,90</b> <b>W tym cukry [g] 18,50</b> <b>Sól [g] 0,20</b>	<b>Energia kcal [kcal] 524,40</b> <b>Białko ogółem [g] 22,50</b> <b>Tłuszcz [g] 18,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 73,40</b> <b>W tym cukry [g] 1,10</b> <b>Sól [g] 4,00</b>	<b>Energia kcal [kcal] 2 363,40</b> <b>Białko ogółem [g] 114,80</b> <b>Tłuszcz [g] 65,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 362,60</b> <b>W tym cukry [g] 46,50</b> <b>Sól [g] 18,70</b>
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Energia kcal [kcal] 89,30</b> <b>Białko ogółem [g] 3,83</b> <b>Tłuszcz [g] 3,03</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,75</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 12,70</b> <b>W tym cukry [g] 1,72</b> <b>Sól [g] 0,40</b>	<b>Energia kcal [kcal] 164,80</b> <b>Białko ogółem [g] 9,47</b> <b>Tłuszcz [g] 5,87</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,47</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 20,33</b> <b>W tym cukry [g] 0,53</b> <b>Sól [g] 1,20</b>	<b>Energia kcal [kcal] 65,74</b> <b>Białko ogółem [g] 3,73</b> <b>Tłuszcz [g] 1,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 11,09</b> <b>W tym cukry [g] 1,26</b> <b>Sól [g] 0,82</b>	<b>Energia kcal [kcal] 937,20</b> <b>Białko ogółem [g] 34,00</b> <b>Tłuszcz [g] 16,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 175,60</b> <b>W tym cukry [g] 74,00</b> <b>Sól [g] 0,80</b>	<b>Energia kcal [kcal] 108,80</b> <b>Białko ogółem [g] 4,67</b> <b>Tłuszcz [g] 3,82</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 15,23</b> <b>W tym cukry [g] 0,23</b> <b>Sól [g] 0,83</b>		
2020-08-01 sobota	Tymestr II	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c bę.bułka grahamka bę.masło jendoporcyjne bę.ser topiony 50g bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g bę.papryka 40g	bę.kasza manna na gęsto z rodzynekami 250ml	bę.krupnik 300ml bę.potrąka z kurczaka 200g bę.salata z jogurtem 80g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.jabłko szt bę.orzech włoski 10g bę.miód szt 25g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.twarożek z rzodkiewką 150g	
			Waga porcji [g]: 420,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 630,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-01 sobota	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 579,50 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 27,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 62,60 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 231,40 Białko ogółem [g] 8,40 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 38,90 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 617,10 Białko ogółem [g] 30,90 Tłuszcz [g] 11,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 109,80 W tym cukry [g] 11,60 Sól [g] 4,40	Energia kcal [kcal] 251,10 Białko ogółem [g] 3,50 Tłuszcz [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 37,50 W tym cukry [g] 5,60 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 635,40 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 92,20 W tym cukry [g] 4,50 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 2 314,50 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 75,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,00 Węglowodany ogółem [g] 341,00 W tym cukry [g] 43,70 Sól [g] 11,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 137,98 Białko ogółem [g] 6,26 Tłuszcz [g] 6,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,74 Węglowodany ogółem [g] 14,90 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,79	Energia kcal [kcal] 92,56 Białko ogółem [g] 3,36 Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 15,56 W tym cukry [g] 3,44 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 57,14 Białko ogółem [g] 2,86 Tłuszcz [g] 1,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 10,17 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,41	Energia kcal [kcal] 156,94 Białko ogółem [g] 2,19 Tłuszcz [g] 7,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,75 Węglowodany ogółem [g] 23,44 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 100,86 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 3,17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,79 Węglowodany ogółem [g] 14,63 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,35	
2020-08-02 niedziela	Trymestr II	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g bę.płatki owsiane 15g bę.rodzynki 10g bę.wafle ryżowe 2szt	bę.rosół z makaronem 400ml bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g bę.szpinak na gesto 100g bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml bę.jabłko 1/2 szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g bę.ogórek zielony 30g.		
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 45,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 530,00	Energia kcal [kcal] 2 391,20 Białko ogółem [g] 135,40 Tłuszcz [g] 70,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 329,60 W tym cukry [g] 77,90 Sól [g] 11,00
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 555,30 Białko ogółem [g] 30,90 Tłuszcz [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 65,30 W tym cukry [g] 15,90 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 250,70 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 35,80 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 825,30 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 100,30 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 5,30	Energia kcal [kcal] 293,60 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 54,80 W tym cukry [g] 36,70 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 466,30 Białko ogółem [g] 24,00 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-02 niedziela	Trimestr II	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g				
		Energia kcal [kcal] 123,40 Białko ogółem [g] 6,87 Tłuszcz [g] 4,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,84 Węglowodany ogółem [g] 14,51 W tym cukry [g] 3,53 Sól [g] 0,44	Energia kcal [kcal] 557,11 Białko ogółem [g] 20,44 Tłuszcz [g] 19,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,11 Węglowodany ogółem [g] 79,56 W tym cukry [g] 34,22 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 80,91 Białko ogółem [g] 6,21 Tłuszcz [g] 2,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,53 Węglowodany ogółem [g] 9,83 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 91,75 Białko ogółem [g] 2,50 Tłuszcz [g] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 11,47 Sól [g] 0,09	Energia kcal [kcal] 87,98 Białko ogółem [g] 4,53 Tłuszcz [g] 2,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,11 Węglowodany ogółem [g] 13,85 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,58