

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-08 poniedziałek	Trymestr II	Składniki	bę. herbata granul 300 bę. bułka grahamka 65g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. jajko 1szt 50g (JAJ, bę. pomidor 50g. bę. zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE,)	bę. kisiel 250 bę. jabłko szt bę. orzech włoski 10g	bę. jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę. makaron pełnoziarnisty 200g bę. brokuł 150g bę. surówka z czerwonej kapusty 100g bę. kompot 200 ml	bę. chleb graham 50g. (GLU, bę. twarożek 50g (MLE, bę. ogórek zielony 50g	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU, bę. chleb graham 80g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. szynka drobiowa, parzon a 50g (GLU, SOJ, MLE, bę. sałata zielona 50g bę. ser topiony 25g (MLE,)	
		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	Energia kcal [kcal] 541,30 Białko ogółem [g] 19,00 Tłuszcz [g] 15,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 16,70 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 149,60 Białko ogółem [g] 2,20 Tłuszcz [g] 6,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 25,10 W tym cukry [g] 10,00 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 899,20 Białko ogółem [g] 39,70 Tłuszcz [g] 32,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 125,80 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 5,20	Energia kcal [kcal] 202,90 Białko ogółem [g] 12,50 Tłuszcz [g] 6,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 27,30 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 514,70 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 307,70 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 76,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 337,80 W tym cukry [g] 41,50 Sól [g] 12,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 90,07 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,33 Węglowodany ogółem [g] 14,28 W tym cukry [g] 2,78 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 36,49 Białko ogółem [g] 0,54 Tłuszcz [g] 1,46 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,15 Węglowodany ogółem [g] 6,12 W tym cukry [g] 2,44 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 78,19 Białko ogółem [g] 3,45 Tłuszcz [g] 2,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 10,94 W tym cukry [g] 0,99 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 135,27 Białko ogółem [g] 8,33 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 18,20 W tym cukry [g] 1,27 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 89,51 Białko ogółem [g] 4,26 Tłuszcz [g] 2,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 12,83 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,61			

WYDZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI
KATEDRA ŻYWIENIA I DIETETYKI
UL. ŻELAZNA 10
00-635 WARSZAWA

4/10/2021

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-09 wtorek	Tymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE), bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.masło 15 (MLE), bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE), bę.papryka świeża 40g	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE), bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ),	bę.gryskowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR), bę.kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g (GLU, JAJ, GOR), bę.ziemniaki 200g bę.sałata z jogurtem 80g (MLE), bę.surówka z marchwi 120g (MLE), bę.kompot 250	bę.chleb graham 50g. (GLU), bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE), bę.połędwica drobiowa 50g bę.sałatka z pomidora 150g (MLE),	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU), bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE), bę.twarożek 100g (MLE), bę.rzodkiewka 40g	
		Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 590,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 472,10 Białko ogółem [g] 22,20 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,50 Węglowodany ogółem [g] 64,60 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 2,50	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] 756,10 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 136,60 W tym cukry [g] 20,60 Sól [g] 4,40	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] 2 296,90 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 69,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Węglowodany ogółem [g] 348,50 W tym cukry [g] 61,60 Sól [g] 12,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 113,76 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 4,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,29 Węglowodany ogółem [g] 15,57 W tym cukry [g] 3,11 Sól [g] 0,60	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] 65,75 Białko ogółem [g] 2,38 Tłuszcz [g] 1,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,26 Węglowodany ogółem [g] 11,88 W tym cukry [g] 1,79 Sól [g] 0,38	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] 96,20 Białko ogółem [g] 4,64 Tłuszcz [g] 3,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 13,12 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,31			


 Alicja

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-10 środa	Trymestr II	Składniki	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 25g (GLU,)	bę.pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięсны z łopatki wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczyno chrupkie 4szt bę.połędwica drobiowa 50g bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 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] 815,80 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 36,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 110,10 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,20	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
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 91,17 Białko ogółem [g] 2,96 Tłuszcz [g] 4,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 11,54 W tym cukry [g] 1,13 Sól [g] 0,46	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] 81,58 Białko ogółem [g] 2,46 Tłuszcz [g] 3,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,01 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,32	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		


Gtroich

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-11 czwartek	Trymestr II	Składniki	bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.ogórek kiszony 100g bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,)	bę.wafle ryżowe 2szt bę.banan 1/2	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka drobiowa 100g (GOR,) bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.kalaflor 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.sałatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pomidor 100g	
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 680,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 586,50 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 27,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 3,30	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] 808,40 Białko ogółem [g] 39,60 Tłuszcz [g] 24,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 119,90 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] 583,10 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 90,20 W tym cukry [g] 2,50 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 426,50 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 80,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 Węglowodany ogółem [g] 352,70 W tym cukry [g] 85,00 Sól [g] 11,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,50 Białko ogółem [g] 6,35 Tłuszcz [g] 5,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,78 Węglowodany ogółem [g] 13,46 W tym cukry [g] 2,76 Sól [g] 0,72	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] 67,37 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 2,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 9,99 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] 85,75 Białko ogółem [g] 2,99 Tłuszcz [g] 2,93 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,01 Węglowodany ogółem [g] 13,26 W tym cukry [g] 0,37 Sól [g] 0,38			

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-12 piątek	Składniki	bę.zupa mleczna z ryżem (MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.selerowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g bę.sos grecki 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.banan 1/2	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 30g	
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 482,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 538,30 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 17,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 80,60 W tym cukry [g] 9,20 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 247,20 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 30,50 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 792,00 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 132,70 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 10,20	Energia kcal [kcal] 234,30 Białko ogółem [g] 8,50 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 43,90 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 524,40 Białko ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 2 336,20 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 64,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 361,10 W tym cukry [g] 45,00 Sól [g] 18,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 82,82 Białko ogółem [g] 3,35 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 12,40 W tym cukry [g] 1,42 Sól [g] 0,29	Energia kcal [kcal] 164,80 Białko ogółem [g] 9,47 Tłuszcz [g] 5,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,47 Węglowodany ogółem [g] 20,33 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 68,87 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 1,37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 11,54 W tym cukry [g] 1,34 Sól [g] 0,89	Energia kcal [kcal] 937,20 Białko ogółem [g] 34,00 Tłuszcz [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 175,60 W tym cukry [g] 74,00 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 108,80 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 3,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,23 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,83	


 Kierownik: ...
 Prowadzący:
 (6) Strojch

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-13 sobota	Trymestr II	Składniki	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.pieczewo chrupkie 4szt bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,)	
			bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,)	bę.ziemniaki 200g	bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,)	bę.chleb graham 80g (GLU,)	
			bę.surówka z marchewki 100g	bę.ogórek zielony 50g	bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)	
		bę.papryka świeża 100g	bę.bukiet jarzyn 100g				
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 630,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Energia kcal [kcal] 605,20 Białko ogółem [g] 27,70 Tłuszcz [g] 27,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 69,40 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 3,10	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] 680,40 Białko ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 119,10 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 134,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 8,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 5,90 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,20	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] 2 286,80 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 76,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Węglowodany ogółem [g] 325,50 W tym cukry [g] 40,50 Sól [g] 12,30
		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
		Energia kcal [kcal] 126,08 Białko ogółem [g] 5,77 Tłuszcz [g] 5,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,27 Węglowodany ogółem [g] 14,46 W tym cukry [g] 2,81 Sól [g] 0,65	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] 61,85 Białko ogółem [g] 2,84 Tłuszcz [g] 1,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,83 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,42	Energia kcal [kcal] 96,00 Białko ogółem [g] 7,57 Tłuszcz [g] 5,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,64 Węglowodany ogółem [g] 4,21 W tym cukry [g] 0,36 Sól [g] 0,86	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	

Gtroick

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-14 niedziela	Składniki	bę.kawa z makiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 100g	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.jabłko 1/2 szt	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.szpinak na gęsto 100g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę.ogórek zielony 30g.	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 580,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 469,40 Białko ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 64,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 186,30 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 738,90 Białko ogółem [g] 49,20 Tłuszcz [g] 20,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 100,30 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 264,60 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 47,20 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 559,60 Białko ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 76,50 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 2,30	Energia kcal [kcal] 2 218,80 Białko ogółem [g] 120,40 Tłuszcz [g] 61,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 320,50 W tym cukry [g] 71,00 Sól [g] 10,70

Grosick