

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-27 poniedziałek	Tymestr III	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka bę. masło jendoporcyjne bę. jajko 2szt bę. pomidor 50g. bę. zupa mleczna z kaszą manną 300ml	bę. kisiel 250 bę. jabłko szt bę. orzech włoski 15g	bę. jarzynowa z ziemniakami 300ml bę. sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g bę. makaron pełnoziarnisty 200g bę. brokuł 100g bę. surówka z czerwonej kapusty 100g bę. kompot 200 ml	bę. chleb graham 50g. bę. twaróg 50g bę. ogórek zielony 50g	bę. herbata b/c granul 300 bę. chleb pszenny 70g bę. chleb graham 80g bę. szynka drobiowa, parzona 50g bę. sałata zielona 50g bę. masło jendoporcyjne bę. ser topiony 25g	
		Waga porcji [g]:	651,00	415,00	1 100,00	150,00	575,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 619,80 Białko ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 84,70 W tym cukry [g] 9,80 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 265,70 Białko ogółem [g] 5,00 Tłuszcz [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 814,10 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 122,90 W tym cukry [g] 11,20 Sól [g] 4,70	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] 24,40 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2 417,20 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 85,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 337,10 W tym cukry [g] 34,90 Sól [g] 12,50
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 95,21 Białko ogółem [g] 4,18 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 13,01 W tym cukry [g] 1,51 Sól [g] 0,57	Energia kcal [kcal] 64,02 Białko ogółem [g] 1,20 Tłuszcz [g] 4,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 6,84 W tym cukry [g] 2,53 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 74,01 Białko ogółem [g] 3,42 Tłuszcz [g] 2,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,75 Węglowodany ogółem [g] 11,17 W tym cukry [g] 1,02 Sól [g] 0,43	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] 4,24 Tłuszcz [g] 2,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 12,83 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,59			
2020-07-28 wtorek	Tymestr III	Składniki	bę. koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml bę. biszkopty 30g	bę. grysikowa 400ml bę. kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g bę. ziemniaki 200g bę. sałata z jogurtem 120g bę. bukiet jarzyn 100g bę. kompot 200 ml	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. twaróg z rzodkiewką 150g		
		Waga porcji [g]:	465,00	280,00	1 120,00	250,00	600,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-28 wtorek	Tymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 606,90 Białko ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 29,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,90 Węglowodany ogółem [g] 62,50 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 4,10	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] 739,20 Białko ogółem [g] 29,10 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 126,30 W tym cukry [g] 11,30 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] 2 414,80 Białko ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 83,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,20 Węglowodany ogółem [g] 336,10 W tym cukry [g] 52,80 Sól [g] 14,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 130,52 Białko ogółem [g] 6,37 Tłuszcz [g] 6,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,63 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 2,88 Sól [g] 0,88	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] 66,00 Białko ogółem [g] 2,60 Tłuszcz [g] 1,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 11,28 W tym cukry [g] 1,01 Sól [g] 0,46	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	Tymestr III	Składniki	bę.bułka grahamka bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.masło 15 bę.parówka 60 bę.jajko 1szt bę.pomidor100g bę.zupa mleczna z płatkami owsianym	bę.serek wiejski 1 szt bę.kiwi 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.masło jendoporcyjne bę.ogórek zielony 50g	bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 70g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g bę.sałata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 676,00	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] 698,50 Białko ogółem [g] 27,00 Tłuszcz [g] 34,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,20 Węglowodany ogółem [g] 79,60 W tym cukry [g] 7,90 Sól [g] 3,80	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] 170,60 Białko ogółem [g] 9,80 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 7,00 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 508,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 73,70 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2 473,00 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 107,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Węglowodany ogółem [g] 316,00 W tym cukry [g] 24,40 Sól [g] 13,60	

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-29 środa	Tymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 103,33 Białko ogółem [g] 3,99 Tłuszcz [g] 5,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,25 Węglowodany ogółem [g] 11,78 W tym cukry [g] 1,17 Sól [g] 0,56	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] 121,86 Białko ogółem [g] 7,00 Tłuszcz [g] 8,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,71 Węglowodany ogółem [g] 5,00 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 1,43	Energia kcal [kcal] 90,88 Białko ogółem [g] 3,63 Tłuszcz [g] 3,36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,36 Węglowodany ogółem [g] 13,16 W tym cukry [g] 0,18 Sól [g] 0,45
2020-07-30 czwartek	Tymestr III	Składniki	bę.bułka grahamka bę.masło jendoporcyjne bę.ser żółty 60g bę.ogórek kiszony 40g bę.kawa z mlekiem 300ml b/c	bę.wafle ryżowe 2szt bę.banan 1/2	bę.koperkowa z ryżem 400ml bę.bitka drobiowa 100g bę.sos własny 100ml bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.kalafor 100g bę.kompot 250	bę.budyń z rodzynkami 250ml	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 80g bę.chleb pszenny 70g bę.masło jendoporcyjne bę.polędwica drobiowa 60g bę.ser topiony 25g bę.pomidor 50g.
		Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 585,00	
		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] 861,30 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 131,60 W tym cukry [g] 23,50 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] 568,00 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,50 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 2 426,60 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 80,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Węglowodany ogółem [g] 348,60 W tym cukry [g] 89,10 Sól [g] 12,20
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] 68,90 Białko ogółem [g] 3,24 Tłuszcz [g] 1,94 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,53 W tym cukry [g] 1,88 Sól [g] 0,40	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] 97,09 Białko ogółem [g] 4,29 Tłuszcz [g] 3,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,88 Węglowodany ogółem [g] 12,91 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,79		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2020-07-31 piątek	Tymestr III	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 300ml bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka bę.masło jendoporcyjne bę.serek kanapkowy 100g 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 200ml bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszanej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g bę.płatki owsiane 15g bę.rodzynki 15g bę.banan 1/2	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.jajko 1szt bę.jajko 1szt bę.salata zielona 30g					
		Waga porcji [g]:	750,00	Waga porcji [g]:	150,00	Waga porcji [g]:	1 200,00	Waga porcji [g]:	30,00	Waga porcji [g]:	512,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 667,80 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 23,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 87,10 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 2,50	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] 796,20 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 15,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 133,40 W tym cukry [g] 14,80 Sól [g] 9,70	Energia kcal [kcal] 247,70 Białko ogółem [g] 8,70 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 47,40 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 592,20 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 88,20 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 2 551,10 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 70,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 386,60 W tym cukry [g] 48,50 Sól [g] 18,50				
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 89,04 Białko ogółem [g] 4,40 Tłuszcz [g] 3,15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,81 Węglowodany ogółem [g] 11,61 W tym cukry [g] 1,73 Sól [g] 0,33	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] 66,35 Białko ogółem [g] 3,80 Tłuszcz [g] 1,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,29 Węglowodany ogółem [g] 11,12 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,81	Energia kcal [kcal] 825,67 Białko ogółem [g] 29,00 Tłuszcz [g] 13,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,33 Węglowodany ogółem [g] 158,00 W tym cukry [g] 61,67 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 115,66 Białko ogółem [g] 4,77 Tłuszcz [g] 3,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,60 Węglowodany ogółem [g] 17,23 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,84						
2020-08-01 sobota	Tymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c bę.bułka grahamka bę.weka 50g bę.masło jendoporcyjne bę.ser topiony 75g bę.polędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g bę.papryka konserwowa 50g	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 15g bę.miód szt 25g	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]:	515,00	Waga porcji [g]:	250,00	Waga porcji [g]:	1 080,00	Waga porcji [g]:	165,00	Waga porcji [g]:	600,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-01 sobota	Tytyestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 746,70 Białko ogółem [g] 33,10 Tłuszcz [g] 31,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 89,20 W tym cukry [g] 14,10 Sól [g] 4,30	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] 309,20 Białko ogółem [g] 4,90 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 39,10 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g]	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] 2472,00 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 84,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Węglowodany ogółem [g] 354,40 W tym cukry [g] 44,30 Sól [g] 11,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 144,99 Białko ogółem [g] 6,43 Tłuszcz [g] 6,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 17,32 W tym cukry [g] 2,74 Sól [g] 0,83	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] 187,39 Białko ogółem [g] 2,97 Tłuszcz [g] 10,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 23,70 W tym cukry [g] 3,52 Sól [g]	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	
2020-08-02 niedziela	Tytyestr III	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g bę.platki 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.szynka wieprzowa 70g bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne		
			Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 45,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 570,00	
		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] 493,90 Białko ogółem [g] 29,00 Tłuszcz [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 74,10 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 2418,80 Białko ogółem [g] 140,40 Tłuszcz [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 330,30 W tym cukry [g] 78,10 Sól [g] 11,50

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-02 niedziela	Tymestr III	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] 86,65 Białko ogółem [g] 5,09 Tłuszcz [g] 2,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 13,00 W tym cukry [g] 0,32 Sól [g] 0,63