

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-------------------------|---------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 2020-08-03 poniedziałek | KK Dieta mamy | Składniki | bę.zupa mleczna z kaszą manna 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g 100 g | bę.salátka jarzynowa 50g. 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) | bę.fasolowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron z serem 300g 300 g (GLU, MLE,) bę.mus jabkowy 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 25g 25 g (MLE,) bę.pomidor 100g 100 g | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona ,parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g | |
| | | Waga porcji [g]: 685,00 | Waga porcji [g]: 100,00 | Waga porcji [g]: 900,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 620,00 | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 644,30 Białko ogółem [g] 22,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 90,40 W tym cukry [g] 8,40 Sól [g] 3,40 | Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80 | Energia kcal [kcal] 892,70 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 20,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 150,20 W tym cukry [g] 34,10 Sól [g] 3,20 | Energia kcal [kcal] 221,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 553,50 Białko ogółem [g] 25,00 Tłuszcz [g] 19,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 76,40 W tym cukry [g] 2,90 Sól [g] 4,90 | Energia kcal [kcal] 2 516,40 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 83,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Węglowodany ogółem [g] 369,40 W tym cukry [g] 47,30 Sól [g] 12,60 | |
| 2020-08-04 wtorek | KK Dieta mamy | Składniki | bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.serek topiony 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g 100 g | bę.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.papryka świeża 50g 50 g | bę.szpinakowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g | bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa,parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 2szt 100 g | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb graham 100g 100 g (GLU,) bę.chleb graham 100g 100 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 70g 70 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g | |
| | | Waga porcji [g]: 451,00 | Waga porcji [g]: 75,00 | Waga porcji [g]: 900,00 | Waga porcji [g]: 180,00 | Waga porcji [g]: 620,00 | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 592,60 Białko ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 29,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 63,80 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 3,60 | Energia kcal [kcal] 223,40 Białko ogółem [g] 17,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 29,40 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 0,40 | Energia kcal [kcal] 778,10 Białko ogółem [g] 28,20 Tłuszcz [g] 28,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 117,00 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 5,00 | Energia kcal [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 10,80 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 34,30 W tym cukry [g] 7,40 Sól [g] 1,40 | Energia kcal [kcal] 689,70 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 27,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 89,60 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 2,20 | Energia kcal [kcal] 2 526,20 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 98,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Węglowodany ogółem [g] 334,10 W tym cukry [g] 39,10 Sól [g] 12,60 | |

101-111-111 SP. Z O.O.
45-100-111-111
NIP 55-17527013 Regon 366138172
Kuchnia Czeładź
(6)

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|---------------------|---------------|---------------------------|--|---|--|--|--|---|
| 2020-08-05 środa | KK Dieta mamy | Składniki | bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g 50 g (MLE,) bę.salata zielona 50g 50 g | bę.kisiel 250 250 ml bę.rodzynki 10g 10 g bę.jabłko szt 150 g bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,) | bę.brokulowa z ziemniakami 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g 300 g (SEL,) bę.sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.pomidor100g 100 g | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 100g 100 g (GLU,) bę.chleb graham 100g 100 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.papryka świeża 100g 100 g | |
| | | Waga porcji [g]: 775,00 | Waga porcji [g]: 440,00 | Waga porcji [g]: 1 000,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 750,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 714,80 Białko ogółem [g] 40,00 Tłuszcz [g] 22,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 96,30 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 4,00 | Energia kcal [kcal] 210,60 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 48,70 W tym cukry [g] 21,00 Sól [g] 0,10 | Energia kcal [kcal] 623,70 Białko ogółem [g] 23,10 Tłuszcz [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,70 | Energia kcal [kcal] 273,30 Białko ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 13,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,80 Węglowodany ogółem [g] 28,80 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,60 | Energia kcal [kcal] 778,40 Białko ogółem [g] 40,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 109,40 W tym cukry [g] 6,20 Sól [g] 2,90 | Energia kcal [kcal] 2 600,80 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Węglowodany ogółem [g] 397,60 W tym cukry [g] 48,90 Sól [g] 12,30 |
| 2020-08-06 czwartek | KK Dieta mamy | Składniki | bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.weka 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 30g 30 g (MLE,) bę.pomidor100g 100 g | bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | bę.koperkowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g 100 g bę.ziemniaki 200g 200 g bę.buraki 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) | bę.serek homogenizowany 1 szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek zielony 100g 100 g | |
| | | Waga porcji [g]: 530,00 | Waga porcji [g]: 100,00 | Waga porcji [g]: 1 200,00 | Waga porcji [g]: 25,00 | Waga porcji [g]: 620,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 665,60 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 89,70 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,10 | Energia kcal [kcal] 226,40 Białko ogółem [g] 7,30 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 44,30 W tym cukry [g] 27,30 Sól [g] 0,20 | Energia kcal [kcal] 911,10 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 32,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 124,20 W tym cukry [g] 21,30 Sól [g] 4,50 | Energia kcal [kcal] 204,50 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 4,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 25,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 516,80 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 75,60 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,10 | Energia kcal [kcal] 2 524,40 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Węglowodany ogółem [g] 358,80 W tym cukry [g] 76,90 Sól [g] 11,20 |

IOLMART Sp. z o.o.
 ul. Główna 14 41-100 Będzin
 NIP 553251411 REGON 1406138172
 Kuchnia Czeladź
 (6)

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-------------------|---------------|---|--|--|---|--|---|--|
| 2020-08-07 piątek | KK Dieta mamy | Składniki | bę.zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g | bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło 5g 5 g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 70g 70 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g | bę.jarzynowa z zacierką 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g 150 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,) | bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.chleb graham 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g | |
| | | Waga porcji [g]: 577,00 | Waga porcji [g]: 175,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 280,00 | Waga porcji [g]: 600,00 | | |
| | | Energia kcal [kcal] 714,40 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 98,10 W tym cukry [g] 17,70 Sól [g] 5,10 | Energia kcal [kcal] 259,80 Białko ogółem [g] 14,50 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 29,20 W tym cukry [g] 2,20 Sól [g] 0,70 | Energia kcal [kcal] 811,30 Białko ogółem [g] 60,90 Tłuszcz [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 117,60 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 6,00 | 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] 582,60 Białko ogółem [g] 31,00 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Węglowodany ogółem [g] 70,40 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,10 | Energia kcal [kcal] 2584,90 Białko ogółem [g] 149,50 Tłuszcz [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 354,60 W tym cukry [g] 55,10 Sól [g] 16,20 | |
| 2020-08-08 sobota | KK Dieta mamy | Składniki | bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g | bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.salatka jarzynowa 50g. 50 g (MLE, SEL, GOR,) | bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g 200 g (GLU, MLE, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g | bę.serek kanapkowy szt. 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 25g 25 g (MLE,) bę.salata zielona 50g 50 g | |
| | | Waga porcji [g]: 410,00 | Waga porcji [g]: 100,00 | Waga porcji [g]: 200,00 | Waga porcji [g]: 25,00 | Waga porcji [g]: 585,00 | | |
| | | Energia kcal [kcal] 529,70 Białko ogółem [g] 18,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,20 | Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80 | Energia kcal [kcal] 1086,60 Białko ogółem [g] 41,30 Tłuszcz [g] 27,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 187,70 W tym cukry [g] 11,00 Sól [g] 7,80 | Energia kcal [kcal] 204,50 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 4,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 25,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 560,30 Białko ogółem [g] 32,70 Tłuszcz [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30 | Energia kcal [kcal] 2585,70 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 78,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 388,20 W tym cukry [g] 40,10 Sól [g] 14,40 | |

Vendi Servis Sp. z o.o.
41-100 Będzin, ul. Słowackiego 10G
NIP 533285200, REGON 1406386172
Kuchnia Dietetyczna
(6)

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | | |
|-------------------------|---------------|---------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 2020-08-09 niedziela | KK Dieta mamy | Składniki | bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE, bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.weka 25g 25 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.poledwica drobiowa 50g 50 g (MLE, bę.twarożek 50g 50 g (MLE, bę.papryka świeża 100g 100 g | bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE, bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL, bę.filet z kurczaka panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ, bę.ziemniaki 100g 100 g bę.mizeria 100g 100 g (MLE, bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.mandarynka 2szt 100 g bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU, bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę.chleb graham 80g 80 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, bę.ser topiony 50g 50 g (MLE, bę.pomidor 100g 100 g | | | | |
| | | Waga porcji [g]: 525,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 1 000,00 | Waga porcji [g]: 115,00 | Waga porcji [g]: 650,00 | | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 654,80 Białko ogółem [g] 35,00 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,40 Węglowodany ogółem [g] 84,50 W tym cukry [g] 14,90 Sól [g] 3,70 | 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] 827,90 Białko ogółem [g] 46,20 Tłuszcz [g] 28,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 107,10 W tym cukry [g] 14,00 Sól [g] 4,50 | Energia kcal [kcal] 168,20 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 3,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 27,80 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 0,20 | Energia kcal [kcal] 621,00 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,20 Węglowodany ogółem [g] 76,60 W tym cukry [g] 2,00 Sól [g] 3,70 | Energia kcal [kcal] 2 550,00 Białko ogółem [g] 124,20 Tłuszcz [g] 86,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 346,70 W tym cukry [g] 81,00 Sól [g] 12,40 | |
| 2020-08-10 poniedziałek | KK Dieta mamy | Składniki | bę.zupa mleczna z kaszą manną 300ml 300 ml (GLU, MLE, bę.herbata granul 300 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.masło 15 15 g (MLE, bę.jajko 2szt 2 szt (JAJ, bę.pomidor 50g. 50 g | bę.kisiel 250 250 ml bę.jabłko szt 150 g bę.orzech włoski 15g 15 g bę.szpinakowa z ziemniakami 400 ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę.makaron pełnoziarnisty 200g 200 g bę.brokul 100g 100 g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU, bę.twarożek 50g 50 g (MLE, bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło 10g 10 g (MLE, bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę.chleb graham 80g 80 g (GLU, bę.masło 15 15 g (MLE, bę.szynka drobiowa 75g 75 g (GLU, SOJ, MLE, bę.salata ziel. dodatek 50g 50 g | | | | |
| | | Waga porcji [g]: 666,00 | Waga porcji [g]: 415,00 | Waga porcji [g]: 1 200,00 | Waga porcji [g]: 160,00 | Waga porcji [g]: 590,00 | | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 692,50 Białko ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 93,70 W tym cukry [g] 19,80 Sól [g] 3,60 | 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] 870,80 Białko ogółem [g] 38,70 Tłuszcz [g] 24,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 134,10 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 4,80 | Energia kcal [kcal] 272,30 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,40 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70 | Energia kcal [kcal] 502,60 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 73,70 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,50 | Energia kcal [kcal] 2 603,90 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 96,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Węglowodany ogółem [g] 357,30 W tym cukry [g] 44,90 Sól [g] 12,60 | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-------------------|---------------|----------------------------|--|---|--|---|--|--|
| 2020-08-11 wtorek | KK Dieta mamy | Składniki | bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.weka 25g 25 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę.ser topiony 50g 50 g (MLE, bę.papryka konserwowa 40g 40 g (GOR, | bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE, bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ, | bę.gryskowa 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, bę.rumszyk z cebulką 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR, bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.sałata z jogurtem 80g 80 g (MLE, bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.chleb graham 80g 80 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.połędwica drobiowa 50g 50 g bę.sałata z pomidora 150g 150 g (MLE, | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę.chleb graham 80g 80 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.twarożek z rzodkiewka 150g 150 g (MLE, | |
| | | Waga porcji [g]: 475,00 | Waga porcji [g]: 280,00 | Waga porcji [g]: 1 080,00 | Waga porcji [g]: 280,00 | Waga porcji [g]: 600,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 636,10 Białko ogółem [g] 31,40 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 75,50 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 4,30 | 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] 861,20 Białko ogółem [g] 26,00 Tłuszcz [g] 31,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 131,40 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 4,70 | Energia kcal [kcal] 334,00 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 41,50 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,90 | 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] 2 615,70 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 93,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Węglowodany ogółem [g] 365,10 W tym cukry [g] 57,20 Sól [g] 15,00 |
| 2020-08-12 środa | KK Dieta mamy | Składniki | bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 200 ml (GLU, MLE, bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ, bę.pomidor 50g. 50 g bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, | bę.kiwi 90 g bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE, bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU, | bę.pomidorowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę.gulasz drobiowy 200g 200 g (GLU, MLE, GOR, bę.ziemniaki 200g 200 g bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.pieczczywo chrupkie 4szt 40 g bę.połędwica drobiowa 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę.chleb graham 100g 100 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę.twarożek 100g 100 g (MLE, bę.sałata zielona 30g 30 g | |
| | | Waga porcji [g]: 610,00 | Waga porcji [g]: 140,00 | Waga porcji [g]: 1 200,00 | Waga porcji [g]: 90,00 | Waga porcji [g]: 660,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 579,80 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 74,40 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,20 | 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] 867,30 Białko ogółem [g] 37,80 Tłuszcz [g] 30,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 126,10 W tym cukry [g] 9,50 Sól [g] 5,50 | Energia kcal [kcal] 164,10 Białko ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 5,50 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00 | Energia kcal [kcal] 684,20 Białko ogółem [g] 44,10 Tłuszcz [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 85,40 W tym cukry [g] 4,80 Sól [g] 3,70 | Energia kcal [kcal] 2 551,10 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 95,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 332,20 W tym cukry [g] 26,90 Sól [g] 16,00 |

DZIENNIK GOSPODARSTWA
 W BĘDZINIE
 NIP 525-200-172
 Kuchnia Szpitala
 (6)

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|---------------------|---------------|---------------------------|---|---|--|--|---|--|
| 2020-08-13 czwartek | KK Dieta mamy | Składniki | bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por | bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka wieprzowa 100g 100 g (GLU,) bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) bę.kasza jęczmienna 150g 150 g (GLU,) bę.buraki 100g 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU,) bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,) | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 25g 25 g (MLE,) bę.połędwica drobiowa 60g 60 g bę.pomidor 40g 40 g | | |
| | | Waga porcji [g]: | 470,00 | 20,00 | 050,00 | 250,00 | 575,00 | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 713,30 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 87,00 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 3,50 | 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] 889,90 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 35,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 117,80 W tym cukry [g] 18,10 Sól [g] 3,90 | 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] 566,50 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,10 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,60 | Energia kcal [kcal] 2 618,20 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 92,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,70 Węglowodany ogółem [g] 360,60 W tym cukry [g] 84,60 Sól [g] 12,40 |
| 2020-08-14 piątek | KK Dieta mamy | Składniki | bę.zupa mleczna z zacierką 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.serek kanapkowy 100g 100 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g | bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g | bę.koperkowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g 150 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 15g 15 g bę.banan 1/2 0 Por | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.salata zielona 30g 30 g | |
| | | Waga porcji [g]: | 750,00 | 150,00 | 250,00 | 30,00 | 482,00 | |
| | | 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] 858,40 Białko ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 125,50 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 6,00 | 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] 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] 2 545,50 Białko ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 74,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 363,90 W tym cukry [g] 47,70 Sól [g] 14,50 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|----------------------|---------------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| 2020-08-15 sobota | KK Dieta mamy | Składniki | bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 300ml 300 ml (GLU, MLE,) | bę.krupnik 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) | bę.jabłko szt 150 g bę.orzech włoski 15g 15 g bę.miód szt 25g 1 szt | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) | <p style="text-align: right;">Stroica</p> <p style="text-align: right;">NIP 6552712015, Tel. 800100172 Kuchnia Ciepła (6)</p> | |
| | | | bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) | bę.potrawka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL,) | bę.ziemniaki 200g 200 g | bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) | | |
| | | Waga porcji [g]: 420,00 | Waga porcji [g]: 300,00 | Waga porcji [g]: 180,00 | Waga porcji [g]: 165,00 | Waga porcji [g]: 725,00 | | |
| | 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] 276,20 Białko ogółem [g] 10,30 Tłuszcz [g] 6,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 45,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g] 1,20 | Energia kcal [kcal] 648,80 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 11,90 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] 763,60 Białko ogółem [g] 48,90 Tłuszcz [g] 30,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 80,60 W tym cukry [g] 6,10 Sól [g] 5,30 | Energia kcal [kcal] 2577,30 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 92,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Węglowodany ogółem [g] 344,90 W tym cukry [g] 47,70 Sól [g] 14,20 | |
| 2020-08-16 niedziela | KK Dieta mamy | Składniki | bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) | bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL,) | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml | | |
| | | | bę.weka 25g 25 g (GLU,) | bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,) | bę.udko z kurczaka pieczone 100g 100 g | bę.jabłko 1/2 szt 70 g | bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) | |
| | | Waga porcji [g]: 465,00 | Waga porcji [g]: 55,00 | Waga porcji [g]: 1020,00 | Waga porcji [g]: 320,00 | Waga porcji [g]: 600,00 | | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 605,60 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 20,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 74,90 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 3,10 | Energia kcal [kcal] 297,50 Białko ogółem [g] 9,90 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 41,20 W tym cukry [g] 18,80 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 822,30 Białko ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 96,90 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 4,60 | 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] 555,80 Białko ogółem [g] 32,20 Tłuszcz [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 75,70 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 3,10 | Energia kcal [kcal] 2574,80 Białko ogółem [g] 145,80 Tłuszcz [g] 80,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 343,50 W tym cukry [g] 84,40 Sól [g] 11,40 | |