

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2020-07-27 poniedziałek	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 300ml bę.herbaty granul 300 bę.bułka grahamka bę.masło jendoporcyjne bę.jajko 2szt bę.pomidor 50g.	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.orzech włoski 15g	bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym 200ml bę.makaron pełnoziarnisty 200g bę.brokół 100g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. bę.twarożek 50g bę.ogórek zielony 50g	bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.szynka drobiowa 60g bę.ser topiony 25g bę.sałata ziel dodatek 50g					
		Waga porcji [g]:	651,00	Waga porcji [g]:	415,00	Waga porcji [g]:	1 100,00	Waga porcji [g]:	150,00	Waga porcji [g]:	585,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 660,30 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 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] 887,30 Białko ogółem [g] 38,40 Tłuszcz [g] 31,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 123,40 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] 524,20 Białko ogółem [g] 26,40 Tłuszcz [g] 16,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 540,40 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 93,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Węglowodany ogółem [g] 346,70 W tym cukry [g] 44,90 Sól [g] 12,70				
2020-07-28 wtorek	Dieta mamy	Składniki	bę.kakao b/c 300ml bę.bułka grahamka bę.weka 25g bę.masło 15 bę.szynka drobiowa 75g bę.ser topiony 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.bukiet jarzyn 100g bę.sałata z jogurtem 80g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.połędwica drobiowa 50g bę.sałatka z pomidora 150g	bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g bę.chleb graham 80g bę.masło jendoporcyjne bę.twarożek z rzodkiewką 150g					
		Waga porcji [g]:	505,00	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] 681,60 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 29,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,00 Węglowodany ogółem [g] 75,50 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 4,70	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] 736,60 Białko ogółem [g] 28,80 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 125,70 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 5,10	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] 2 536,60 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 84,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Węglowodany ogółem [g] 359,40 W tym cukry [g] 53,10 Sól [g] 15,80				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-29 środa	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.masło 15 bę.parówka 60 bę.pomidor100g bę.bułka grahamka	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt bę.chleb graham 25g	bę.pomidorowa z makaronem 400ml bę.gulasz mięsny wieprzowy 200g bę.kasza jęczmienna 200g bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczywo chrupkie 4szt bę.połędwica drobiowa 50g bę.masło jendoporcyjne 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 70g bę.salata zielona 50g	
			Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 570,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 619,50 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 29,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 76,30 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] 1 053,10 Białko ogółem [g] 36,20 Tłuszcz [g] 52,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,60 Węglowodany ogółem [g] 123,10 W tym cukry [g] 11,00 Sól [g] 3,80	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] 560,40 Białko ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 81,00 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2 659,30 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 119,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Węglowodany ogółem [g] 328,20 W tym cukry [g] 24,80 Sól [g] 13,10
2020-07-30 czwartek	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c bę.bułka grahamka bę.weka 50g bę.masło jendoporcyjne bę.ser żółty 60g bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 30g bę.ogórek kiszony 40g	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.kalafior 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.ser topiony 50g bę.połędwica drobiowa 60g bę.pomidor 40g	
			Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00	
		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] 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] 633,50 Białko ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 27,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,60 Węglowodany ogółem [g] 75,40 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 5,20	Energia kcal [kcal] 2 634,50 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 87,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 369,70 W tym cukry [g] 85,20 Sól [g] 14,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-31 piątek	Dieta mamy	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.zupa ryżowa 400ml bę.ryba tilapia gotowana 150g bę.sos grecki 200ml bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszzonej 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 70g 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]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 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] 859,90 Białko ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 127,20 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 5,60	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] 2 547,00 Białko ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 365,60 W tym cukry [g] 47,00 Sól [g] 14,10
2020-08-01 sobota	Dieta mamy	Składniki	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 300ml	bę.krupnik 400ml bę.potrąka z kurczaka 200g bę.ziemniaki 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.polędwica drobiowa 75g bę.twarożek z rzodkiewką 150g		
			Waga porcji [g]: 445,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 180,00	Waga porcji [g]: 165,00	Waga porcji [g]: 675,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 606,30 Białko ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 30,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 62,70 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 3,60	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] 689,50 Białko ogółem [g] 40,80 Tłuszcz [g] 26,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 79,10 W tym cukry [g] 4,50 Sól [g] 4,80	Energia kcal [kcal] 2 530,00 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 91,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Węglowodany ogółem [g] 343,50 W tym cukry [g] 46,20 Sól [g] 14,00

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-08-02 niedziela	Dieta mamy	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g bę.platki owsiane 15g bę.rodzynki 10g bę.wafle ryżowe 3szt	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]: 475,00	Waga porcji [g]: 55,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 570,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 616,70 Białko ogółem [g] 32,80 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 78,30 W tym cukry [g] 16,20 Sól [g] 2,30	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] 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] 2 527,00 Białko ogółem [g] 143,00 Tłuszcz [g] 73,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 348,70 W tym cukry [g] 81,80 Sól [g] 11,80