

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-14

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>płatki ryżowe na mleku 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, woda, płatki ryżowe: [100% płatki ryżowe błyskawiczne]</p> <p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]</p> <p><b>masło ekstra 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]</p> <p><b>szynka z kurcząt 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> szynka z kurcząt: [woda, filet z kurczaka, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające [E407, E425], glukoza, maltodekstryna, stabilizatory [E451, E262], wzmacniacz smaku [E621], przeciwutleniacz [316], aromaty, substancja konserwująca [E250]]</p> <p><b>sałatka z pomidora i natki pietruszki 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], natka pietruszki</p> <p><b>herbata naturalna 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 293kJ/70kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,45g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,75g, <b>węglowodany:</b> 3,63g, <b>w tym cukry:</b> 0,41g, <b>błonnik:</b> 0,39g, <b>białko:</b> 1,27g, <b>sól:</b> 0,17g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2331,6kJ/557kcal, <b>tłuszcz:</b> 43,34g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21,84g, <b>węglowodany:</b> 28,89g, <b>w tym cukry:</b> 3,24g, <b>błonnik:</b> 3,08g, <b>białko:</b> 10,09g, <b>sól:</b> 1,36g</p>	<p><b>bułka grahamka z twarogiem i marchewką 31g/ml</b>  <b>Składniki:</b> bułka graham: [mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier, sód <b>pszenny</b> jasny], twaróg: [<b>mleko</b>, kultury bakterii], marchew, masło extra : [<b>śmietanka</b> pasteryzowana]</p> <p><b>herbata owocowa 32g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata owocowa o smaku wiśni: [dzika róża, hibiskus, aromat, <b>wiśnia</b>, maltodekstryna]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 518kJ/124kcal, <b>tłuszcz:</b> 68,79g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,16g, <b>węglowodany:</b> 45,86g, <b>w tym cukry:</b> 0,48g, <b>błonnik:</b> 2,3g, <b>białko:</b> 16,02g, <b>sól:</b> 0,41g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 326,51kJ/78kcal, <b>tłuszcz:</b> 43,34g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,36g, <b>węglowodany:</b> 28,89g, <b>w tym cukry:</b> 0,3g, <b>błonnik:</b> 1,45g, <b>białko:</b> 10,09g, <b>sól:</b> 0,26g</p>	<p><b>zupa koperkowa z ziemniakami 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, ziemniaki, koper, <b>śmietanka</b> łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, <b>seler</b>, por, natka pietruszki, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p><b>roladka drobiowa z marchewką 120 g/ml (gotowana)</b>  <b>Składniki:</b> pierś z kurczaka, marchew, woda, <b>seler</b>, mąka <b>pszenna</b> typ 550, por, koper, natka pietruszki, pieprz czarny mielony</p> <p><b>surówka z kapusty białej 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kapusta biała, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , cukier, marchew, kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], koper, pieprz czarny mielony, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu]</p> <p><b>kasza jęczmienna gotowana 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, kasza jęczmienna, olej: [rafinowany olej rzepakowy]</p> <p><b>kompot wiśniowy 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 232kJ/55kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,15g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,29g, <b>węglowodany:</b> 8,08g, <b>w tym cukry:</b> 0,48g, <b>błonnik:</b> 0,62g, <b>białko:</b> 2,75g, <b>sól:</b> 0,27g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2482,3kJ/593kcal, <b>tłuszcz:</b> 12,3g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,13g, <b>węglowodany:</b> 86,46g, <b>w tym cukry:</b> 5,18g, <b>błonnik:</b> 6,68g, <b>białko:</b> 29,42g, <b>sól:</b> 2,84g</p>	<p><b>jabłko pieczone z twarogiem 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jabłko, cynamon</p> <p><b>jogurt naturalny 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 321kJ/77kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,13g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,42g, <b>węglowodany:</b> 8,28g, <b>w tym cukry:</b> 5,6g, <b>błonnik:</b> 0,65g, <b>białko:</b> 5,1g, <b>sól:</b> 0,09g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 962,78kJ/230kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,4g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 4,25g, <b>węglowodany:</b> 24,85g, <b>w tym cukry:</b> 16,8g, <b>błonnik:</b> 1,95g, <b>białko:</b> 15,3g, <b>sól:</b> 0,27g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]</p> <p><b>masło ekstra 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]</p> <p><b>kiełbaska z wody 80 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kiełbasa zwyczajna</p> <p><b>ogórek świeży 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży</p> <p><b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 598kJ/143kcal, <b>tłuszcz:</b> 7,11g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,36g, <b>węglowodany:</b> 12,82g, <b>w tym cukry:</b> 3,3g, <b>błonnik:</b> 0,2g, <b>białko:</b> 5,96g, <b>sól:</b> 0,27g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2779,5kJ/664kcal, <b>tłuszcz:</b> 33,07g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15,61g, <b>węglowodany:</b> 59,61g, <b>w tym cukry:</b> 15,35g, <b>błonnik:</b> 0,94g, <b>białko:</b> 27,7g, <b>sól:</b> 1,27g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 8882,69kJ/2122kcal, tłuszcz: 138,45g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 46,19g, węglowodany: 228,7g, w tym cukry: 40,87g, błonnik: 14,1g, białko: 92,6g, sól: 6g)

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-15

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>kasza manna na mleku 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, woda, kasza manna: [kasza manna]  <b>chleb żytni ze słonecznikiem 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgradzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>kiełbasa żywiecka 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kiełbasa żywiecka: [mięso wieprzowe, mięso z indyka, mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, woda, skrobia, sól, białko sojowe, substancje zagęszczające: karagen, guma ksantanowa, przyprawy i ich ekstrakty (zawierają seler), regulatory kwasowości: mleczan potasu, octan potasu, stabilizatory: trifosforany, polifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty (zawierają mleko, gluten), przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu ]  <b>ogórek świeży 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży  <b>herbata naturalna 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>274kJ/65kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,07g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,94g, <b>węglowodany:</b> 3,04g, <b>w tym cukry:</b> 0,39g, <b>błonnik:</b> 0,15g, <b>białko:</b> 1,21g, <b>sól:</b> 0,16g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2176,72kJ/520kcal, <b>tłuszcz:</b> 40,32g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23,34g, <b>węglowodany:</b> 24,19g, <b>w tym cukry:</b> 3,14g, <b>błonnik:</b> 1,2g, <b>białko:</b> 9,64g, <b>sól:</b> 1,31g</p>	<p><b>mus bananowy z maślanką 33g/ml</b>  <b>Składniki:</b> maślanka: [mleko pasteryzowany, maślanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], truskawki mrożone: [truskawki], cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>292kJ/70kcal, <b>tłuszcz:</b> 12,218g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,79g, <b>węglowodany:</b> 73,3g, <b>w tym cukry:</b> 8,09g, <b>błonnik:</b> 0,33g, <b>białko:</b> 29,21g, <b>sól:</b> 0,09g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>96,28kJ/23kcal, <b>tłuszcz:</b> 40,32g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,26g, <b>węglowodany:</b> 24,19g, <b>w tym cukry:</b> 2,67g, <b>błonnik:</b> 0,11g, <b>białko:</b> 9,64g, <b>sól:</b> 0,03g</p>	<p><b>zupa brokułowa 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, brokuł mrożony, ziemniaki, marchew, śmietanka łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], pietruszka korzeń, seler, przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], por, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzobogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie  <b>szynka duszona w sosie 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> wieprzowina szynka, woda, olej: [rafinowany olej rzepakowy], marchew, mąka pszenna typ 550, cebula, seler, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], natka pietruszki, koper, por, pieprz czarny mielony, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzobogacająca- jodek potasu], liść laurowy, ziele angielskie  <b>surówka z marchwi i pora 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> marchew, majonez: [olej rzepakowy, żółtko jaja kurzego, ocet, musztarda ( woda, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (E385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)], por, cukier, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzobogacająca- jodek potasu], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330]  <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot z owoców mieszanych 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, mieszanka kompotowa: [owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>289kJ/69kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,23g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,07g, <b>węglowodany:</b> 6,83g, <b>w tym cukry:</b> 0,72g, <b>błonnik:</b> 0,99g, <b>białko:</b> 2,65g, <b>sól:</b> 0,52g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>3093,45kJ/739kcal, <b>tłuszcz:</b> 34,6g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,5g, <b>węglowodany:</b> 73,12g, <b>w tym cukry:</b> 7,73g, <b>błonnik:</b> 10,64g, <b>białko:</b> 28,4g, <b>sól:</b> 5,52g</p>	<p><b>budyń z kaszy jaglanej 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, banan, kasza jaglana, masło orzechowe: [orzeszki ziemne (65%), olej słonecznikowy, dekstroza, całkowicie uwodorniony tłuszcz palmowy, sól]  <b>gruszka 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> gruszka  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>321kJ/77kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,99g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,45g, <b>węglowodany:</b> 13,67g, <b>w tym cukry:</b> 3,8g, <b>błonnik:</b> 1,07g, <b>białko:</b> 2,24g, <b>sól:</b> 0,04g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>1121,85kJ/268kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,45g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,59g, <b>węglowodany:</b> 47,86g, <b>w tym cukry:</b> 13,3g, <b>błonnik:</b> 3,73g, <b>białko:</b> 7,85g, <b>sól:</b> 0,13g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgradzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>jajko na twardo z sosem jogurtowym 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jajka, ogórek kwaszony, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior  <b>pomidor 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor  <b>filet królewski 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> filet królewski z indykiem: [mięso z kurczaka, woda, skórki wieprzowe, mięso z indyka, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające [E407, E425] maltodekstryna, glukoza, stabilizator [E451, E262], wzmacniacz smaku [E621], przeciwutleniacz [E316], aromaty, substancja konserwująca [E250]]  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>505kJ/121kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,24g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,6g, <b>węglowodany:</b> 13,44g, <b>w tym cukry:</b> 3,3g, <b>błonnik:</b> 0,29g, <b>białko:</b> 4,32g, <b>sól:</b> 0,44g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2348,35kJ/561kcal, <b>tłuszcz:</b> 24,36g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12,08g, <b>węglowodany:</b> 62,5g, <b>w tym cukry:</b> 15,36g, <b>błonnik:</b> 1,33g, <b>białko:</b> 20,07g, <b>sól:</b> 2,04g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 8836,65kJ/2111kcal, tłuszcz: 143,05g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 48,77g, węglowodany: 231,86g, w tym cukry: 42,2g, błonnik: 17,01g, białko: 75,6g, sól: 9,03g)

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-16

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>łazanki na mleku 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum]  <b>chleb żytni ze słonecznikiem 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>połędwica Ani 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> połędwica Ani: [woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające (kargen, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)]  <b>sałata lodowa 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata lodowa  <b>ser żółty 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ser żółty: [mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; barwnik: annato]  <b>herbata naturalna 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 587kJ/140kcal, <b>tłuszcz:</b> 11,93g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7,19g, <b>węglowodany:</b> 2,28g, <b>w tym cukry:</b> 0,62g, <b>błonnik:</b> 7,76g, <b>białko:</b> 0,92g, <b>sól:</b> 0,51g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 4784,6kJ/1143kcal, <b>tłuszcz:</b> 97,2g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 58,63g, <b>węglowodany:</b> 18,6g, <b>w tym cukry:</b> 5,05g, <b>błonnik:</b> 63,26g, <b>białko:</b> 7,47g, <b>sól:</b> 4,14g</p>	<p><b>bułeczka z budyniem 34g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mąka pszenna typ 550, mleko, jaja, cukier, drożdże, budyr śmietankowy: [skrobia (kukurudziana, ziemniaczana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat, barwnik: ryboflawiny ], margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], olej: [rafinowany olej rzepakowy], cukier waniliinowy: [cukier, aromat: etylowanilina; naturalny ekstrakt wanilii]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 936kJ/224kcal, <b>tłuszcz:</b> 285,88g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,91g, <b>węglowodany:</b> 54,71g, <b>w tym cukry:</b> 4,91g, <b>błonnik:</b> 1,29g, <b>białko:</b> 21,97g, <b>sól:</b> 0,03g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 318,14kJ/76kcal, <b>tłuszcz:</b> 97,2g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,31g, <b>węglowodany:</b> 18,6g, <b>w tym cukry:</b> 1,67g, <b>błonnik:</b> 0,44g, <b>białko:</b> 7,47g, <b>sól:</b> 0,01g</p>	<p><b>zupa pomidorowa z ryżem 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, ryż, koncentrat pomidorowy: [koncentrat pomidorowy (28-30%) Wyrób sterylizowany z pomidorów uprawianych w sposób zrównoważony], marchew, seler, pietruszka, korzeń, koper, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], natka pietruszki, śmietanka łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], por, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy  <b>kula drobiowa 120 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> pierś z kurczaka, jaja, bułka, bułka tarta: [mąka pszenna i żytnia, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól], kasza manna: [kasza manna], cebula, pieprz czarny mielony  <b>surówka z kapusty pekińskiej 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kapusta pekińska, olej: [rafinowany olej rzepakowy], marchew, cukier, pieprz czarny mielony, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], por, koper  <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot porzeczkowy 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, porzeczki czarne mrożone, cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 220kJ/53kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,88g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,17g, <b>węglowodany:</b> 7,74g, <b>w tym cukry:</b> 0,78g, <b>błonnik:</b> 0,78g, <b>białko:</b> 2,91g, <b>sól:</b> 0,01g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2352,53kJ/562kcal, <b>tłuszcz:</b> 9,4g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,86g, <b>węglowodany:</b> 82,86g, <b>w tym cukry:</b> 8,35g, <b>błonnik:</b> 8,36g, <b>białko:</b> 31,1g, <b>sól:</b> 0,14g</p>	<p><b>ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, jabłko, ryż, cukier, masło extra : [śmietanka pasteryzowana]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 359kJ/86kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,6g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,93g, <b>węglowodany:</b> 14,8g, <b>w tym cukry:</b> 4,5g, <b>błonnik:</b> 0,54g, <b>białko:</b> 2,3g, <b>sól:</b> 0,04g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 1075,8kJ/257kcal, <b>tłuszcz:</b> 4,8g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,8g, <b>węglowodany:</b> 44,4g, <b>w tym cukry:</b> 13,5g, <b>błonnik:</b> 1,62g, <b>białko:</b> 6,9g, <b>sól:</b> 0,12g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>baton szynkowy z Łysych 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> baton szynkowy z Łysych: [filet z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, sól, białko sojowe, białko wieprzowe, maltodekstryna, stabilizatory, difosforany, trifosforany, substancja zagęszczająca: karagen, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, ekstrakty przypraw, aromaty (zawierają gluten), substancja konserwująca: azotyn sodu ]  <b>serek topiony 20 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek topiony: [woda, częściowo utwardzony tłuszcz roślinny w zmiennych proporcjach (rzepakowy, sojowy, kokosowy, słonecznikowy, palmowy), sery, białka mleka, skrobia, mleko w proszku odtłuszczone, sole emulgujące (E331, E339, E450, E451, E452), serwatka w proszku (z mleka), aromat, substancje zagęszczające (karagen, mączka chleba świętojańskiego), sól, barwnik karotenu]  <b>sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 550kJ/131kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,04g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,25g, <b>węglowodany:</b> 13,71g, <b>w tym cukry:</b> 3,59g, <b>błonnik:</b> 0,78g, <b>białko:</b> 4,49g, <b>sól:</b> 0,51g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2503,23kJ/598kcal, <b>tłuszcz:</b> 27,49g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14,79g, <b>węglowodany:</b> 62,4g, <b>w tym cukry:</b> 16,32g, <b>błonnik:</b> 3,55g, <b>białko:</b> 20,45g, <b>sól:</b> 2,31g</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b> (wartość energetyczna: 11034,3kJ/2636kcal, tłuszcz: 236,09g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 78,39g, węglowodany: 226,86g, w tym cukry: 44,89g, błonnik: 77,23g, białko: 73,39g, sól: 6,72g)</p>				

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-17

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>płatki owsiane na mleku 90 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, woda, płatki <b>owsiane</b></p> <p><b>chleb żytni żytnio-pszenny 15 g/ml</b> Składniki: chleb żytni razowy: [zakwas żytni (28%)] (woda, mąka <b>żytnia</b>), mąka <b>żytnia</b> razowa (27%), woda, mąka <b>żytnia</b> (19%), sól</p> <p>]</p> <p><b>masło ekstra 40 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]</p> <p><b>kiełbasa krakowska sucha 50 g/ml</b> Składniki: kiełbasa krakowska sucha: [mięso wieprzowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 134 g mięsa wieprzowego), mięso wołowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 15 g mięsa wołowego), sól, przyprawy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p><b>jajko gotowane 50 g/ml</b> Składniki: <b>jaja</b></p> <p><b>sałatka z pomidora i natki pietruszki 250 g/ml</b> Składniki: pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], natka pietruszki</p> <p><b>herbata naturalna 350 g/ml</b> Składniki: woda, herbata granulowana</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 333kJ/80kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,59g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,08g, <b>węglowodany:</b> 3g, <b>w tym cukry:</b> 0,33g, <b>błonnik:</b> 0,5g, <b>białko:</b> 1,5g, <b>sól:</b> 0,18g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 2812,99kJ/672kcal, <b>tłuszcz:</b> 55,67g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 26,06g, <b>węglowodany:</b> 25,37g, <b>w tym cukry:</b> 2,81g, <b>błonnik:</b> 4,25g, <b>białko:</b> 12,71g, <b>sól:</b> 1,55g</p>	<p><b>bułka graham 35g/ml</b> Składniki: bułka graham: [mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier, skóń <b>pszenny</b> jasny]</p> <p><b>zsiadłe mleko 36g/ml</b> Składniki: zsiadłe <b>mleko:</b> [<b>mleko</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 613kJ/146kcal, <b>tłuszcz:</b> 78,41g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,15g, <b>węglowodany:</b> 35,73g, <b>w tym cukry:</b> 1,83g, <b>błonnik:</b> 3,31g, <b>białko:</b> 17,9g, <b>sól:</b> 0,63g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 435,34kJ/104kcal, <b>tłuszcz:</b> 55,67g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,82g, <b>węglowodany:</b> 25,37g, <b>w tym cukry:</b> 1,3g, <b>błonnik:</b> 2,35g, <b>białko:</b> 12,71g, <b>sól:</b> 0,45g</p>	<p><b>zupa marchwiowa zabielenia 400 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, marchew, ziemniaki, <b>seler</b>, por, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], natka pietruszki, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>filet z kurczaka w warzywach 100 g/ml (gotowanie/duszenie)</b> Składniki: pierś z kurczaka, marchew, mąka <b>pszenna</b> typ 550, olej: [rafinowany olej rzepakowy], <b>seler</b>, cebula , papryka czerwona, pietruszka korzeń, pieprz czarny mielony</p> <p><b>surówka wielokapustaiana 100 g/ml</b> Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , kwasek cytrynowy: [kwasek cytrynowy E330], pieprz czarny mielony, cukier</p> <p><b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: ziemniaki, woda</p> <p><b>kisiel truskawkowy do picia 250 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, kisiel truskawkowy: [skrobia ziemniaczana, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, aromaty, ekstrakt z czarnej marchwi, barwnik: kurkumina, substancje wzbogacające: witamina C, proszek truskawkowy]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 210kJ/50kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,04g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,28g, <b>węglowodany:</b> 7,15g, <b>w tym cukry:</b> 0,56g, <b>błonnik:</b> 0,94g, <b>białko:</b> 2,37g, <b>sól:</b> 0,09g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 2201,84kJ/526kcal, <b>tłuszcz:</b> 10,96g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,94g, <b>węglowodany:</b> 75,1g, <b>w tym cukry:</b> 5,9g, <b>błonnik:</b> 9,82g, <b>białko:</b> 24,93g, <b>sól:</b> 0,92g</p>	<p><b>kasza manna z musem truskawkowym 300 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, truskawki mrożone: [truskawki], kasza manna: [kasza manna], cukier</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 307kJ/73kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,4g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,78g, <b>węglowodany:</b> 12g, <b>w tym cukry:</b> 5,3g, <b>błonnik:</b> 0,29g, <b>białko:</b> 2,9g, <b>sól:</b> 0,06g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 920,92kJ/220kcal, <b>tłuszcz:</b> 4,2g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,34g, <b>węglowodany:</b> 36g, <b>w tym cukry:</b> 15,9g, <b>błonnik:</b> 0,86g, <b>białko:</b> 8,7g, <b>sól:</b> 0,18g</p>	<p><b>chleb baltonowski 90 g/ml</b> Składniki: chleb baltonowski : [mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>żytnia</b> 720, woda, drożdże, sól]</p> <p><b>masło ekstra 15 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]</p> <p><b>szynka konserwowa wieprzowa 35 g/ml</b> Składniki: szynka konserwowa wieprzowa: [mięso wieprzowe, woda, skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>, sól, stabilizatory (trifosforany, polifosforany, octany sodu), substancja zagęszczająca (karagen), wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), glukoza, cukier, maltodekstryna, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca (azotynsodu)]</p> <p><b>sałata 10 g/ml</b> Składniki: sałata</p> <p><b>galaretka drobiowa 150 g/ml</b> Składniki: ćwiartka z kurczaka, woda, marchew z groszkiem mrożona, żelatyna spożywcza zwykła wieprzowa</p> <p><b>kawa na mleku 250 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 487kJ/116kcal, <b>tłuszcz:</b> 4,28g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,17g, <b>węglowodany:</b> 12,2g, <b>w tym cukry:</b> 2,35g, <b>błonnik:</b> 1,15g, <b>białko:</b> 6,33g, <b>sól:</b> 0,23g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 2679,04kJ/640kcal, <b>tłuszcz:</b> 23,54g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,94g, <b>węglowodany:</b> 67,11g, <b>w tym cukry:</b> 12,93g, <b>błonnik:</b> 6,31g, <b>białko:</b> 34,83g, <b>sól:</b> 1,24g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 9050,13kJ/2162kcal, **tłuszcz:** 150,04g, **w tym kwasy tłuszczowe nasycone:** 44,1g, **węglowodany:** 228,95g, **w tym cukry:** 38,84g, **błonnik:** 23,59g, **białko:** 93,88g, **sól:** 4,34g)

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-18

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>kluski lane na mleku 90 g/ml</b> Składniki: woda, <b>mleko</b>, mąka <b>pszenna</b> tortowa typ 450, <b>jaja chleb baltonowski 15 g/ml</b> Składniki: chleb baltonowski : [mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>żytnia</b> 720, woda, drożdże, sól] <b>masło ekstra 50 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>twarożek ziołowy 40 g/ml</b> Składniki: serek twarogowy : [erek <b>śmietankowy (mleko</b> pasteryzowane i <b>śmietana</b>), sól, białka <b>mleka</b>], jogurt naturalny: [<b>mleko, mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], rzeżucha, natka pietruszki <b>ogórek świeży 250 g/ml</b> Składniki: ogórek świeży <b>herbata naturalna 350 g/ml</b> Składniki: woda, herbata granulowana <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:308kJ/74kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,02g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,74g, <b>węglowodany:</b> 3,32g, w tym cukry: 0,53g, <b>błonnik:</b> 0,28g, <b>białko:</b> 1,06g, <b>sól:</b> 0,04g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:2448,81kJ/585kcal, <b>tłuszcz:</b> 47,84g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 29,77g, <b>węglowodany:</b> 26,43g, w tym cukry: 4,24g, <b>błonnik:</b> 2,23g, <b>białko:</b> 8,43g, <b>sól:</b> 0,3g</p>	<p><b>budyń waniliowy 37g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, mąka ziemniaczana: [skrobia ziemniaczana], laska wanilii: [laska wanilii ], cukier wanilinowy: [cukier, aromat: etylwanilina; naturalny ekstrakt wanilii] <b>jabłko 38g/ml</b> Składniki: jabłko <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:257kJ/61kcal, <b>tłuszcz:</b> 63,79g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,51g, <b>węglowodany:</b> 35,24g, w tym cukry: 3,89g, <b>błonnik:</b> 0,65g, <b>białko:</b> 11,24g, <b>sól:</b> 0,04g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:192,56kJ/46kcal, <b>tłuszcz:</b> 47,84g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,38g, <b>węglowodany:</b> 26,43g, w tym cukry: 2,92g, <b>błonnik:</b> 0,49g, <b>białko:</b> 8,43g, <b>sól:</b> 0,03g</p>	<p><b>barszcz biały 400 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, ziemniaki, <b>śmietanka</b> łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, <b>seler</b>, majeranek, pietruszka korzeń, cukier, por, kwasek cytrynowy: [kwasek cytrynowy E330], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5 -rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść lauowy <b>ryba po grecku 120 g/ml (smażenie)</b> Składniki: ryba miruna, marchew, koncentrat pomidorowy: [koncentrat pomidorowy (28-30%) Wyrób sterylizowany z pomidorów uprawianych w sposób zrównoważony], mąka <b>pszenna</b> typ 550, <b>seler</b>, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , por, natka pietruszki, woda, pieprz czarny mielony <b>marchew gotowana 150 g/ml</b> Składniki: marchew mrożona <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: ziemniaki, woda <b>kompot truskawkowy 250 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, truskawki mrożone, cukier, kwasek cytrynowy: [kwasek cytrynowy E330] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:223kJ/53kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,88g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,95g, <b>węglowodany:</b> 6,67g, w tym cukry: 1,03g, <b>błonnik:</b> 0,59g, <b>białko:</b> 2,01g, <b>sól:</b> 0,22g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:2494,86kJ/596kcal, <b>tłuszcz:</b> 21,11g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 10,62g, <b>węglowodany:</b> 74,69g, w tym cukry: 11,53g, <b>błonnik:</b> 6,61g, <b>białko:</b> 22,54g, <b>sól:</b> 2,44g</p>	<p><b>galaretkę owocową 200 g/ml</b> Składniki: woda, galaretkę truskawkowa bez cukru: [Żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok truskawkowy w proszku 1% (maltodekstryna, zagęszczony sok truskawkowy) aromat, barwnik: koszenila] <b>wafle ryżowe 40 g/ml</b> Składniki: wafle ryżowe wieloziarniste: [ryż brązowy, grys kukurydziany, kasza gryczana, sorgo, siemię lniane, proso, sól morska] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:490kJ/117kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,01g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23g, <b>węglowodany:</b> 22,5g, w tym cukry: 5,2g, <b>błonnik:</b> 1,52g, <b>białko:</b> 3,42g, <b>sól:</b> 0,12g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:1176,27kJ/281kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,42g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,56g, <b>węglowodany:</b> 54g, w tym cukry: 12,48g, <b>błonnik:</b> 3,66g, <b>białko:</b> 8,2g, <b>sól:</b> 0,28g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b> Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 15 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>pastę z jajka ze szczypiorkiem 60 g/ml</b> Składniki: bułka z ziarnami: [mąka <b>pszenna</b>, woda, ziarna [w tym ziarna słonecznika, siemię lniane, nasiona <b>sezamu</b>, rozdrobnione ziarno <b>pszenicy i żyta</b>, łamane ziarna <b>soi</b>, rozdrobnione ziarna siodu <b>pszennego</b>], woda, drożdże, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, otręby <b>pszenne</b>, suchy zakwas żytni, prażone ziarna <b>pszenicy i żyta</b>, mączka sojowa, glukoza, przyprawy (kminek, koper, kolendra, anyż), mąka słodowa jęczmienna], <b>jaja</b>, masło ekstra : [<b>śmietanka</b> pasteryzowana], jogurt naturalny: [<b>mleko, mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych] <b>sałatka z pomidora i koperku 50 g/ml</b> Składniki: pomidor, koper, olej: [rafinowany olej rzepakowy] <b>ser żółty 40 g/ml</b> Składniki: ser żółty: [<b>mleko</b>, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; barwnik: annato] <b>kawa na mleku 250 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:584kJ/140kcal, <b>tłuszcz:</b> 7,47g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69g, <b>węglowodany:</b> 12,26g, w tym cukry: 3,11g, <b>błonnik:</b> 2,32g, <b>białko:</b> 3,96g, <b>sól:</b> 0,36g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:2951,13kJ/705kcal, <b>tłuszcz:</b> 37,73g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 18,64g, <b>węglowodany:</b> 61,9g, w tym cukry: 15,7g, <b>błonnik:</b> 11,7g, <b>białko:</b> 19,98g, <b>sól:</b> 1,8g</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b> (wartość energetyczna: 9263,62kJ/2213kcal, <b>tłuszcz:</b> 156,94g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 59,97g, <b>węglowodany:</b> 243,45g, w tym cukry: 46,87g, <b>błonnik:</b> 24,69g, <b>białko:</b> 67,58g, <b>sól:</b> 4,85g)</p>				

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-19

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>kasza pęczak na mleku 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kasza pęczak, woda  <b>chleb pszenno-żytni 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb żytni, żytnio-pszenny: [mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 850, drożdże, płatki ziemniaczane (ziemniaki, emulgator E471, stabilizatory E450, E330 ), substancje konserwujące E221, E222, sól, olej rzepakowy, woda]  <b>masło ekstra 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>ryba w galarecie 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, ćwiartka z kurczaka, marchew z groszkiem mrożona, żelatyna spożywcza zwykła wieprzowa  <b>rolada z kurczakiem 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> rolada z kurczakiem: [surowce drobiowe, (mięso z kurczaka, mięso mechanicznie oddzielone z kurczaka i indyka, wątroba z kurczaka), woda, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, sól, kasza manna (z pszenicy), białko sojowe, stabilizatory (E451i, E262ii), substancje zagęszczające (E407, E425), wzmacniacz smaku (E621, E635), glukoza, maltodekstryna, cukier gronowy, przeciwutleniacz (E316, E300), aromaty i ekstrakty przypraw (z selerem), elstrakt drożdżowy, przyprawy (z selerem), hydrolizat białka roślinnego (soja), substancja konserwująca (E250)]  <b>sałatka z ogórka kwaszonego i papryki 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek kwaszony, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , por, cukier, koper, pieprz czarny mielony  <b>herbata naturalna 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>332kJ/79kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,32g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,29g, <b>węglowodany:</b> 3,31g, <b>w tym cukry:</b> 0,82g, <b>błonnik:</b> 0,42g, <b>białko:</b> 1,88g, <b>sól:</b> 0,14g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2808,81kJ/671kcal, <b>tłuszcz:</b> 53,37g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27,78g, <b>węglowodany:</b> 27,96g, <b>w tym cukry:</b> 6,95g, <b>błonnik:</b> 3,57g, <b>białko:</b> 15,88g, <b>sól:</b> 1,17g</p>	<p><b>herbatniki 39g/ml</b>  <b>Składniki:</b> herbatniki: [mąka pszenna, cukier, olej palmowy, syrop cukru inwertowanego, substancje spulchniające: węglany amonu i węglany sodu, serwatka w proszku (z mleka), sól, emulgator: lecytyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat]  <b>sok pomidorowy 40g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sok pomidorowy: [sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy, sól]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>943kJ/225kcal, <b>tłuszcz:</b> 67,56g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,06g, <b>węglowodany:</b> 35,39g, <b>w tym cukry:</b> 10,59g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 20,1g, <b>sól:</b> 0,8g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>745,11kJ/178kcal, <b>tłuszcz:</b> 53,37g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,42g, <b>węglowodany:</b> 27,96g, <b>w tym cukry:</b> 8,37g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 15,88g, <b>sól:</b> 0,63g</p>	<p><b>zupa grysikowa 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, kasza manna: [kasza manna], marchew, seler, pietruszka korzeń, por, koper, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy  <b>klopsik w sosie 110 g/ml (smażenie/duszenie)</b>  <b>Składniki:</b> łopatka wieprzowa, jaja, bułka, marchew, bułka tarta: [mąka pszenna i żytnia, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól], mąka pszenna typ 550, seler, woda, cebula , por, pieprz czarny mielony, natka pietruszki  <b>sałata ze śmietaną 80 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata, śmietanka łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], cukier  <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot wiśniowy 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>259kJ/62kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,27g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,78g, <b>węglowodany:</b> 7,67g, <b>w tym cukry:</b> 0,43g, <b>błonnik:</b> 0,63g, <b>białko:</b> 2,15g, <b>sól:</b> 0,1g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2691,6kJ/643kcal, <b>tłuszcz:</b> 23,56g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8,15g, <b>węglowodany:</b> 79,72g, <b>w tym cukry:</b> 4,52g, <b>błonnik:</b> 6,57g, <b>białko:</b> 22,36g, <b>sól:</b> 1,04g</p>	<p><b>makaron z musem truskawkowym 200 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], woda, twaróg: [mleko, kultury bakterii], banan, truskawki mrożone: [truskawki], brzoskwinia  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>163kJ/39kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,7g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,23g, <b>węglowodany:</b> 4,5g, <b>w tym cukry:</b> 3,7g, <b>błonnik:</b> 0,45g, <b>białko:</b> 3,4g, <b>sól:</b> 0,01g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>326,51kJ/78kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,4g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,46g, <b>węglowodany:</b> 9g, <b>w tym cukry:</b> 7,4g, <b>błonnik:</b> 0,9g, <b>białko:</b> 6,8g, <b>sól:</b> 0,02g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>połędwica miodowa 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> połędwica miodowa: [mięso drobiowe z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, białko sojowe, stabilizatory: E407a, E450, E451, E452, E412, E508, E415, dekstroza, maltodekstryna, przeciwutleniacze: E316, E300; wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, olej słonecznikowy, regulator kwasowości: E330, substancja konserwująca E250]  <b>jogurt naturalny 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych]  <b>pomidor 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>465kJ/111kcal, <b>tłuszcz:</b> 4,62g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,55g, <b>węglowodany:</b> 12,29g, <b>w tym cukry:</b> 4,34g, <b>błonnik:</b> 0,21g, <b>białko:</b> 4,19g, <b>sól:</b> 0,38g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2624,62kJ/627kcal, <b>tłuszcz:</b> 26,11g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14,39g, <b>węglowodany:</b> 69,46g, <b>w tym cukry:</b> 24,54g, <b>błonnik:</b> 1,16g, <b>białko:</b> 23,67g, <b>sól:</b> 2,16g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 9196,64kJ/2197kcal, tłuszcz: 157,81g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 53,2g, węglowodany: 214,1g, w tym cukry: 51,78g, błonnik: 12,2g, białko: 84,59g, sól: 5,02g)

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-20

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>płatki żytnie na mleku 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, woda, płatki żytnie  <b>masło ekstra 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>parówka na ciepło 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> parówki z szynki: [mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]  <b>sałatka z pomidora i koperku 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor, koper, olej: [rafinowany olej rzepakowy]  <b>połędwica sopocka wieprzowa 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> połędwica sopocka wieprzowa: [mięso wieprzowe, woda, sól, białko wieprzowe, białko sojowe, substancja zagęszczająca: E407, stabilizatory: E450, E451, E331, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku: E621, aromat, glukoza, maltodekstryna, przyprawy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: E250]</p>	<p><b>kefir z gruszką 41g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kefir: [mleko, kultury baktreri mlekowych], gruszka  <b>wafle ryżowe 42g/ml</b>  <b>Składniki:</b> wafle ryżowe wieloziarniste: [ryż brązowy, grys kukurydziany, kasza gryczana, sorgo, siemię lniane, proso, sól morską]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 933kJ/223kcal, <b>tłuszcz:</b> 110,49g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,83g, <b>węglowodany:</b> 41,22g, <b>w tym cukry:</b> 2,72g, <b>błonnik:</b> 2,73g, <b>białko:</b> 59,81g, <b>sól:</b> 0,36g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 774,41kJ/185kcal, <b>tłuszcz:</b> 91,71g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,69g, <b>węglowodany:</b> 34,21g, <b>w tym cukry:</b> 2,26g, <b>błonnik:</b> 2,27g, <b>białko:</b> 49,64g, <b>sól:</b> 0,3g</p>	<p><b>rosół z makaronem 400 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], marchew, por, seler, koper, natka pietruszki, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubiczku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy  <b>kurczak z pieca 180 g/ml (pieczenie)</b>  <b>Składniki:</b> ćwiartka z kurczaka, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], przyprawa do kurczaka: [sól, papryka słodka, czosnek, kolendra, cukier, kurkuma, majeranek, imbir, chili, kmin rzymski, <b>gorczyca</b> biała, kminek, goździki], seler, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina]  <b>sałatka z buraczków gotowana 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> buraki, olej: [rafinowany olej rzepakowy], pieprz czarny mielony, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], cukier  <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot z porzeczeki mieszanej 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, porzeczką czerwoną mrożoną, porzeczeki czarne mrożone  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 291kJ/70kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,05g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,52g, <b>węglowodany:</b> 8,19g, <b>w tym cukry:</b> 1,21g, <b>błonnik:</b> 0,8g, <b>białko:</b> 4,1g, <b>sól:</b> 0,47g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 3348,8kJ/800kcal, <b>tłuszcz:</b> 23,6g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 5,99g, <b>węglowodany:</b> 94,17g, <b>w tym cukry:</b> 13,9g, <b>błonnik:</b> 9,23g, <b>białko:</b> 47,16g, <b>sól:</b> 5,46g</p>	<p><b>koktajl malinowo-jagodowy z otrębami 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], maliny mrożone: [maliny], jagody mrożone, otręby pszenne: [otręby pszenne prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 327kJ/78kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,5g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,5g, <b>węglowodany:</b> 7,6g, <b>w tym cukry:</b> 4,8g, <b>błonnik:</b> 3,5g, <b>białko:</b> 4,5g, <b>sól:</b> 0,11g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 816,27kJ/195kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,25g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,75g, <b>węglowodany:</b> 19g, <b>w tym cukry:</b> 12g, <b>błonnik:</b> 8,75g, <b>białko:</b> 11,25g, <b>sól:</b> 0,28g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>połędwica z majerankiem 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> połędwica z majerankiem: [filet z kurczaka 45%, woda, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, błonnik pszenno sojowy, stabilizatory [E451i, E262], substancje zagęszczające [E407, E1442], wzmacniacz smaku [E621], glukoza, maltodekstryna, przeciwutleniacz [E316], aromat, hydrolizat białka sojowego, przyprawy, substancja konserwująca [E250]]  <b>Sałátka z makaronem i brokułem 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], ogórki konserwowe: [ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, koper, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, liść laurowy], kabanosy, kukurydza konserwowa: [kukurydza, woda, cukier, sól], majonez: [olej rzepakowy, żółtko jaja kurzego, ocet, musztarda ( woda, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (E385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)], papryka czerwona, brokuł mrożony, musztarda: [woda, mączka z gorczycy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy ( zawierają <b>gorczycę</b>), ekstrakty przypraw], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony  <b>sałata 20 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 462kJ/110kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,98g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,04g, <b>węglowodany:</b> 14,03g, <b>w tym cukry:</b> 3,13g, <b>błonnik:</b> 0,48g, <b>białko:</b> 3,89g, <b>sól:</b> 0,4g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2612,06kJ/624kcal, <b>tłuszcz:</b> 22,46g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,52g, <b>węglowodany:</b> 79,29g, <b>w tym cukry:</b> 17,66g, <b>błonnik:</b> 2,73g, <b>białko:</b> 21,98g, <b>sól:</b> 2,26g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 12482,65kJ/2982kcal, tłuszcz: 235,73g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 73,43g, węglowodany: 260,88g, w tym cukry: 50,25g, błonnik: 23,63g, białko: 179,67g, sól: 15,63g)

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-21

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>kasza kukurydziana na mleku 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>mleko</u>, kasza kukurydziana, woda  <b>chleb żytni ze słonecznikiem 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <u>żytnia</u>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]  <b>szynkowa z kurczaka 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> szynkowa z kurczaka: [mięso z kurczaka, woda, skrobia, sól, substancje zagęszczające (E407a, E417, E412), stabilizatory (E450, E451, E452), białko <u>sojowe</u>, skrobia modyfikowana, błonnik <u>pszenny</u> bezglutenowy, syrop glukozowy, glukoza, <u>laktoza</u> (z <u>mleka</u>) wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), aromat, substancja konserwująca (E250)]</p> <p><b>kiełbasa piwna 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kiełbasa piwna: [mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ich ekstrakty, białko <u>sojowe</u>, substancje zagęszczające: karagen, stabilizatory: trifosforany, polifosforany, difosforany, regulator kwasowości: octan potasu, mleczan potasu, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacze: askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, substancje konserwujące: azotyn sodu]  <b>mandarynka 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mandarynka  <b>herbata naturalna 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>325kJ/78kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,41g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,98g, <b>węglowodany:</b> 4,5g, <b>w tym cukry:</b> 2,61g, <b>błonnik:</b> 0,56g, <b>białko:</b> 1,72g, <b>sól:</b> 0,3g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2746,02kJ/656kcal, <b>tłuszcz:</b> 45,72g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25,2g, <b>węglowodany:</b> 38,03g, <b>w tym cukry:</b> 22,07g, <b>błonnik:</b> 4,75g, <b>białko:</b> 14,53g, <b>sól:</b> 2,51g</p>	<p><b>zielony koktajl 43g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [<u>mleko</u>, <u>mleko</u> zagęszczone odtłuszczone lub <u>mleko</u> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], banan, pomarańcza, szpinak  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>302kJ/72kcal, <b>tłuszcz:</b> 106,33g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,95g, <b>węglowodany:</b> 88,44g, <b>w tym cukry:</b> 6,51g, <b>błonnik:</b> 0,95g, <b>białko:</b> 33,79g, <b>sól:</b> 0,07g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>129,77kJ/31kcal, <b>tłuszcz:</b> 45,72g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,41g, <b>węglowodany:</b> 38,03g, <b>w tym cukry:</b> 2,8g, <b>błonnik:</b> 0,41g, <b>białko:</b> 14,53g, <b>sól:</b> 0,03g</p>	<p><b>zupa kalafiorowa z makaronem 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, kalafior, makaron świderki: [mąka z <u>pszenicy</u> durum], <u>śmietanka</u> łaciata UHT 18% [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, koper, natka pietruszki, por, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie  <b>szuka mięsa po prowansalsku 120 g/ml (duszenie)</b>  <b>Składniki:</b> wieprzowina szynka, woda, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], mąka <u>pszenna</u> typ 550, <u>seler</u>, koper, natka pietruszki, bazylija, oregano, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], cebula , por, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony  <b>surówka z kapusty czerwonej 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kapusta czerwona, olej: [rafinowany olej rzepakowy], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], cukier  <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot wiśniowy 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>321kJ/77kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,77g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,21g, <b>węglowodany:</b> 6,92g, <b>w tym cukry:</b> 0,57g, <b>błonnik:</b> 1,06g, <b>białko:</b> 2,97g, <b>sól:</b> 0,23g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>3499,5kJ/836kcal, <b>tłuszcz:</b> 41,06g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 13,16g, <b>węglowodany:</b> 75,44g, <b>w tym cukry:</b> 6,2g, <b>błonnik:</b> 11,56g, <b>białko:</b> 32,41g, <b>sól:</b> 2,52g</p>	<p><b>ryż z mussem gruszkowym 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ryż <u>brązowy</u>, gruszką, cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>530kJ/127kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,2g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,04g, <b>węglowodany:</b> 28g, <b>w tym cukry:</b> 2,3g, <b>błonnik:</b> 1,1g, <b>białko:</b> 2,3g, <b>sól:</b> 0g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>795,34kJ/190kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,3g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,06g, <b>węglowodany:</b> 42g, <b>w tym cukry:</b> 3,45g, <b>błonnik:</b> 1,65g, <b>białko:</b> 3,45g, <b>sól:</b> 0g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <u>żytnia</u>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]  <b>szynka z indykiem prasowana 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> szynka z indykiem prasowana: [woda, mięso drobiowe (filet z kurczaka, filet z indyka), skrobia, skrótki wieprzowe, białko <u>sojowe</u>, sól, substancje zagęszczające, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory [E451, E622], wzmacniacz smaku [E621], aromaty, przeciwutleniacz [E316], substancja konserwująca [E250]]  <b>sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata, jogurt naturalny: [<u>mleko</u>, <u>mleko</u> zagęszczone odtłuszczone lub <u>mleko</u> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypiorek  <b>pastą z mięsa i warzyw 70 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> łopatką wieprzowa, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], koper, natka pietruszki  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>mleko</u>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>563kJ/135kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,27g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,01g, <b>węglowodany:</b> 12,85g, <b>w tym cukry:</b> 3,24g, <b>błonnik:</b> 0,55g, <b>białko:</b> 5,14g, <b>sól:</b> 0,43g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2900,9kJ/693kcal, <b>tłuszcz:</b> 32,29g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15,48g, <b>węglowodany:</b> 66,17g, <b>w tym cukry:</b> 16,71g, <b>błonnik:</b> 2,81g, <b>białko:</b> 26,45g, <b>sól:</b> 2,21g</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b> (wartość energetyczna: 10071,52kJ/2406kcal, tłuszcz: 165,09g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 54,31g, węglowodany: 259,67g, w tym cukry: 51,23g, błonnik: 21,18g, białko: 91,37g, sól: 7,27g)</p>				



## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-22

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>ryż na mleku 90 g/ml</b> <b>Składniki:</b> mleko, woda, ryż <b>chleb żytni ze słonecznikiem 15 g/ml</b> <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 40 g/ml</b> <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] <b>szynka wieprzowa gotowana 50 g/ml</b> <b>Składniki:</b> szynka wieprzowa gotowana: [mięso wieprzowe, woda, białko sojowe, sól, skrobia modyfikowana ziemniaczana, stabilizatory E451, E450, E452; substancja zagęszczająca E407, białko wieprzowe kolagenowe, cukry (cukier, glukoza), błonnik pszenny bezglutenowy, wzmacniacz smaku E621, regulatory kwasowości: E261, E326, E330; przeciwutleniacz E301, aromaty, aromaty, aromat dymu wędzarniczego (zawiera mleko, łącznie z laktozą), stabilizowane krwinki wieprzowe, substancja konserwująca E250]</p> <p><b>sałatka z ogórka kwaszonego i papryki 50 g/ml</b> <b>Składniki:</b> ogórek kwaszony, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , por, cukier, koper, pieprz czarny mielony</p> <p><b>twarożek z rzodkiewką 250 g/ml</b> <b>Składniki:</b> twaróg: [mleko, kultury bakterii], jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], rzodkiewka, szczypior</p> <p><b>herbata naturalna 350 g/ml</b> <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>361kJ/86kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,44g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,19g, <b>węglowodany:</b> 3,87g, <b>w tym cukry:</b> 1,76g, <b>błonnik:</b> 0,2g, <b>białko:</b> 5,04g, <b>sól:</b> 0,18g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>3051,59kJ/729kcal, <b>tłuszcz:</b> 45,94g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 26,98g, <b>węglowodany:</b> 32,69g, <b>w tym cukry:</b> 14,89g, <b>błonnik:</b> 1,7g, <b>białko:</b> 42,58g, <b>sól:</b> 1,56g</p>	<p><b>sałatka owocowa 44g/ml</b> <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], banan, kiwi, jabłko, brzoskwinie w puszcze: [brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy], gruszka</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>304kJ/73kcal, <b>tłuszcz:</b> 104,41g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,66g, <b>węglowodany:</b> 74,3g, <b>w tym cukry:</b> 6,09g, <b>błonnik:</b> 0,77g, <b>białko:</b> 96,77g, <b>sól:</b> 0,09g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>133,95kJ/32kcal, <b>tłuszcz:</b> 45,94g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,29g, <b>węglowodany:</b> 32,69g, <b>w tym cukry:</b> 2,68g, <b>błonnik:</b> 0,34g, <b>białko:</b> 42,58g, <b>sól:</b> 0,04g</p>	<p><b>zupa jarzynowa z makaronem 400 g/ml (gotowanie)</b> <b>Składniki:</b> woda, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], bukiet z warzyw gotowany: [brokuł, marchew, kalafior], kalafior, marchew z groszkiem mrożona, fasolka gotowana mrożona, brokuł mrożony, śmietanka łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], seler, koper, natka pietruszki, por, przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, sól kamienna</p> <p>spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu]</p> <p><b>potrawka drobiowa 120 g/ml (gotowanie)</b> <b>Składniki:</b> pierś z kurczaka, pieczarki, woda, mąka pszena typ 550, marchew, seler, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, śmietanka łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], cebula , przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], sól kamienna</p> <p>spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony</p> <p><b>kasza pęczak gotowana 200 g/ml</b> <b>Składniki:</b> woda, kasza pęczak, olej: [rafinowany olej rzepakowy]</p> <p><b>sałatka z pomidora i ogórka kwaszonego 100 g/ml</b> <b>Składniki:</b> ogórek kwaszony, pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, cukier, pieprz czarny mielony</p> <p><b>kompot z owoców mieszanych 250 g/ml (gotowanie)</b> <b>Składniki:</b> woda, mieszanka kompotowa: [owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>250kJ/60kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,24g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,32g, <b>węglowodany:</b> 8,39g, <b>w tym cukry:</b> 0,66g, <b>błonnik:</b> 0,51g, <b>białko:</b> 3,2g, <b>sól:</b> 0,24g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>2674,85kJ/639kcal, <b>tłuszcz:</b> 13,26g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,4g, <b>węglowodany:</b> 89,8g, <b>w tym cukry:</b> 7,04g, <b>błonnik:</b> 5,43g, <b>białko:</b> 34,2g, <b>sól:</b> 2,62g</p>	<p><b>gofry 200 g/ml</b> <b>Składniki:</b> mąka pszena typ 550, mleko, jaja, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (plamowy, rzepakowy kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym(sól 0,3%), substancje konserwujące (kwas srobowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit A i D, mleko], cukier wanilinowy: [cukier, aromat etylowanilina: naturalny ekstrakt wanilii, gluten, jaja, mleko, soja ], proszek do pieczenia: [substancje spulchniające, difosforany , węglany sodu, mąka pszena, jaja, mleko, soja ]</p> <p><b>herbata malinowa 200 g/ml</b> <b>Składniki:</b> woda, herbata owocowa o smaku malina: [dzika róża, hibiskus, aromat,malina, maltodekstryna]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>691kJ/165kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,15g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,7g, <b>węglowodany:</b> 30,02g, <b>w tym cukry:</b> 1,12g, <b>błonnik:</b> 0,9g, <b>białko:</b> 5,02g, <b>sól:</b> 0,37g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>2762,76kJ/660kcal, <b>tłuszcz:</b> 8,6g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,8g, <b>węglowodany:</b> 120,08g, <b>w tym cukry:</b> 4,48g, <b>błonnik:</b> 3,6g, <b>białko:</b> 20,08g, <b>sól:</b> 1,47g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b> <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 15 g/ml</b> <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] <b>luncheon meat 40 g/ml</b> <b>Składniki:</b> luncheon meat królewski: [mięso wieprzowe, woda, mięso z kurczaka, skrobia, tłuszcz wieprzowy, sól, mąka sojowa, regulatory kwasowości, octa potasu, mleczan potasu; błonnik ziemniaczany, substancje zagęszczające; kargen, guma ksantanowa; stabilizatory: trifosforany, difosforany; aromaty (zawierają laktozę z MLEKA), wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; białko SOJOWE, przeciwutleniacz; askorbinian sodu, barwnik; kwas karminowy; substancja konserwująca; azotyn sodu]</p> <p><b>sałatka z rzodkiewki, ogórka 40 g/ml</b> <b>Składniki:</b> ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, olej: [rafinowany olej rzepakowy], koper, pieprz czarny mielony</p> <p><b>pasta jajeczna 60 g/ml</b> <b>Składniki:</b> bułka z ziarnami: [mąka pszena, woda, ziarna [w tym ziarna słonecznika, siemię lniane, nasiona sezamu, rozdrobnione ziarno pszenicy i żyta, łamane ziarna soi, rozdrobnione ziarno siodu pszenne], woda, drożdże, sól, gluten pszeny, olej rzepakowy, otręby pszenne, suchy zakwas żytni, prażone ziarno pszenicy i żyta, mączka sojowa, glukoza, przyprawy (kminek, koper, kolendra, anyż), mąka słodowa jęczmienna], jaja, masło extra : [śmietanka pasteryzowana], jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p><b>kawa na mleku 250 g/ml</b> <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>568kJ/136kcal, <b>tłuszcz:</b> 7g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,85g, <b>węglowodany:</b> 12,74g, <b>w tym cukry:</b> 3,3g, <b>błonnik:</b> 0,26g, <b>białko:</b> 4,82g, <b>sól:</b> 0,41g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>2812,99kJ/672kcal, <b>tłuszcz:</b> 34,64g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14,09g, <b>węglowodany:</b> 63,07g, <b>w tym cukry:</b> 16,32g, <b>błonnik:</b> 1,28g, <b>białko:</b> 23,85g, <b>sól:</b> 2,05g</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b> (wartość energetyczna: 11436,15kJ/2732kcal, tłuszcz: 148,38g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 47,56g, węglowodany: 338,33g, w tym cukry: 45,41g, błonnik: 12,35g, białko: 163,29g, sól: 7,74g)</p>				

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-23

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>zacierki na mleku 90 g/ml</b> <b>Składniki:</b> mleko, mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, jaja <b>chleb żytni ze słonecznikiem 15 g/ml</b> <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 60 g/ml</b> <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>serdelek z indyka 50 g/ml</b> <b>Składniki:</b> serdelek z indyka: [mięso z indyka (90%), woda, sól, białka <b>mleka</b>, skrobia, skrobia modyfikowana, przyprawy, aromaty, glukoza, przeciwutleniacze: askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] <b>sałata ze szczypiorkiem 250 g/ml</b> <b>Składniki:</b> sałata, jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypiorek <b>herbata naturalna 350 g/ml</b> <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>365kJ/87kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,98g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 4,14g, <b>węglowodany:</b> 3,22g, <b>w tym cukry:</b> 0,75g, <b>błonnik:</b> 0,48g, <b>białko:</b> 2,16g, <b>sól:</b> 0,16g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>2972,06kJ/710kcal, <b>tłuszcz:</b> 56,87g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 33,73g, <b>węglowodany:</b> 26,22g, <b>w tym cukry:</b> 6,09g, <b>błonnik:</b> 3,92g, <b>białko:</b> 17,64g, <b>sól:</b> 1,34g</p>	<p><b>maślanka 45g/ml</b> <b>Składniki:</b> maślanka: [<b>mleko</b> pasteryzowany, maślanka, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii] <b>chałka 46g/ml</b> <b>Składniki:</b> chałka: [mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, masło, jaja, <b>mleko</b> w proszku] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>828kJ/198kcal, <b>tłuszcz:</b> 62,49g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,24g, <b>węglowodany:</b> 28,81g, <b>w tym cukry:</b> 7,38g, <b>błonnik:</b> 0,91g, <b>białko:</b> 19,38g, <b>sól:</b> 0,41g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>753,48kJ/180kcal, <b>tłuszcz:</b> 56,87g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,13g, <b>węglowodany:</b> 26,22g, <b>w tym cukry:</b> 6,72g, <b>błonnik:</b> 0,83g, <b>białko:</b> 17,64g, <b>sól:</b> 0,37g</p>	<p><b>zupa ziemniaczana 400 g/ml (gotowanie)</b> <b>Składniki:</b> woda, ziemniaki, <b>śmietanka</b> łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, <b>seler</b>, koper, natka pietruszki, por, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], pieprz czarny mielony, liść lauowy, ziele angielskie <b>schab w sosie 100 g/ml (smażenie/duszenie)</b> <b>Składniki:</b> schab wieprzowy, woda, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], mąka <b>pszenna</b> typ 550, pietruszka korzeń, cebula, <b>seler</b>, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], por, koper, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść lauowy <b>surówka z marchwi i selera 100 g/ml</b> <b>Składniki:</b> marchew, <b>seler</b>, cukier, olej: [rafinowany olej rzepakowy], kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu] <b>ryż gotowany 200 g/ml</b> <b>Składniki:</b> woda, ryż, olej: [rafinowany olej rzepakowy] <b>kompot porzeczkowy 250 g/ml (gotowanie)</b> <b>Składniki:</b> woda, porzeczki czarne mrożone, cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>312kJ/75kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,58g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,68g, <b>węglowodany:</b> 9,1g, <b>w tym cukry:</b> 1g, <b>błonnik:</b> 0,74g, <b>białko:</b> 3,1g, <b>sól:</b> 0,37g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>3277,64kJ/783kcal, <b>tłuszcz:</b> 27,13g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7,14g, <b>węglowodany:</b> 95,6g, <b>w tym cukry:</b> 10,48g, <b>błonnik:</b> 7,75g, <b>białko:</b> 32,58g, <b>sól:</b> 3,93g</p>	<p><b>makaron z białym serem i musem owocowym 200 g/ml</b> <b>Składniki:</b> makaron świderki: [mąka z <b>pszenicy</b> durum], twaróg: [<b>mleko</b>, kultury bakterii], gruszka, banan <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>550kJ/132kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,1g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,54g, <b>węglowodany:</b> 22,66g, <b>w tym cukry:</b> 2,66g, <b>błonnik:</b> 1,3g, <b>białko:</b> 6,3g, <b>sól:</b> 0,02g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>1100,92kJ/263kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,2g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,07g, <b>węglowodany:</b> 45,33g, <b>w tym cukry:</b> 5,33g, <b>błonnik:</b> 2,6g, <b>białko:</b> 12,6g, <b>sól:</b> 0,04g</p>	<p><b>chleb razowy 90 g/ml</b> <b>Składniki:</b> chleb razowy: [mąka <b>żytnia</b> 65% (w tym mąka <b>żytnia</b> razowa 39%), woda, sól] <b>masło ekstra 15 g/ml</b> <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>paszтет drobiowy 40 g/ml</b> <b>Składniki:</b> paszтет biały drobiowy: [mięso z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, olej rzepakowy, bułka <b>pszenna</b>, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), cebula, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>pszenny</b>, białko wieprzowe, skrobia ziemniaczana, <b>laktoza</b>, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, barwnik: karmel amoniakalnosiarczanowy] <b>pomidor 40 g/ml</b> <b>Składniki:</b> pomidor <b>kefir 140 g/ml</b> <b>Składniki:</b> kefir: [<b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych] <b>herbata naturalna 250 g/ml</b> <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>333kJ/80kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,79g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,9g, <b>węglowodany:</b> 7,98g, <b>w tym cukry:</b> 1,27g, <b>błonnik:</b> 1,26g, <b>białko:</b> 2,53g, <b>sól:</b> 0,37g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>1917,19kJ/458kcal, <b>tłuszcz:</b> 21,77g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10,92g, <b>węglowodany:</b> 45,88g, <b>w tym cukry:</b> 7,32g, <b>błonnik:</b> 7,23g, <b>białko:</b> 14,57g, <b>sól:</b> 2,15g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 10021,28kJ/2394kcal, tłuszcz: 164,84g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 53,99g, węglowodany: 239,25g, w tym cukry: 35,94g, błonnik: 22,33g, białko: 95,03g, sól: 7,83g)

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-24

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>grysik na mleku 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, woda, kasza manna: [kasza manna]  <b>chleb żytni żytnio-pszenny 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb żytni razowy: [zakwas żytni (28%)] (woda, mąka żytnia), mąka żytnia razowa (27%), woda, mąka żytnia (19%), sól</p> <p>]</p> <p><b>masło ekstra 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>filet królewski 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> filet królewski z indykiem: [mięso z kurczaka, woda, skórki wieprzowe, mięso z indyka, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające [E407, E425] maltodekstryna, glukoza, stabilizator [E451, E262], wzmacniacz smaku [E621], przeciwutleniacz [E316], aromaty, substancja konserwująca [E250]]  <b>mięso w galarecie 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, łopatka wieprzowa, marchew z groszkiem mrożona, żelatyna spożywcza zwykła wieprzowa  <b>pomidor 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor  <b>herbata naturalna 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 252kJ/60kcal, <b>tłuszcz:</b> 4,43g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,61g, <b>węglowodany:</b> 3,14g, <b>w tym cukry:</b> 0,31g, <b>błonnik:</b> 0,48g, <b>białko:</b> 1,54g, <b>sól:</b> 0,18g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2126,49kJ/508kcal, <b>tłuszcz:</b> 37,41g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22,03g, <b>węglowodany:</b> 26,55g, <b>w tym cukry:</b> 2,62g, <b>błonnik:</b> 4,04g, <b>białko:</b> 13,05g, <b>sól:</b> 1,5g</p>	<p><b>baton pszenny 47g/ml</b>  <b>Składniki:</b> baton <b>pszenny:</b> [maka <b>pszenna</b> typ 500, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, polepszacz AKO- Power [mąka <b>pszenna</b>, środki do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy, enzymy: pszenica)]]  <b>masło ekstra 48g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>miód 49g/ml</b>  <b>Składniki:</b> miód sztuczny: [syrop glukozowo-fruktozowy, woda, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, barwnik - karmel amoniakalny]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 1846kJ/441kcal, <b>tłuszcz:</b> 25,98g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16,76g, <b>węglowodany:</b> 18,44g, <b>w tym cukry:</b> 20,3g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 9,06g, <b>sól:</b> 0,46g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2658,11kJ/635kcal, <b>tłuszcz:</b> 37,41g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24,14g, <b>węglowodany:</b> 26,55g, <b>w tym cukry:</b> 29,23g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 13,05g, <b>sól:</b> 0,66g</p>	<p><b>zupa ryżowa 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, ryż, marchew, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, por, koper, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy  <b>karkówka w sosie 110 g/ml (smażenie/duszenie)</b>  <b>Składniki:</b> wieprzowina karkówka, woda, marchew, mąka <b>pszenna</b> typ 550, olej: [rafinowany olej rzepakowy], <b>seler</b>, cebula, por, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina]  <b>mizeria 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży, <b>śmietanka</b> tłusta UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], koper, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu]  <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kisiel truskawkowy do picia 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, kisiel truskawkowy: [skrobia ziemniaczana, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, aromaty, ekstrakt z czarnej marchwi, barwnik: kurkumina, substancje wzbogacające: witamina C, proszek truskawkowy]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 292kJ/70kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,18g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,09g, <b>węglowodany:</b> 7,09g, <b>w tym cukry:</b> 0,33g, <b>błonnik:</b> 0,62g, <b>białko:</b> 2,6g, <b>sól:</b> 0,07g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 3097,64kJ/740kcal, <b>tłuszcz:</b> 33,66g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,52g, <b>węglowodany:</b> 75,11g, <b>w tym cukry:</b> 3,55g, <b>błonnik:</b> 6,53g, <b>białko:</b> 27,58g, <b>sól:</b> 0,71g</p>	<p><b>kisiel z tartym jabłkiem 200 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, mąka ziemniaczana: [skrobia ziemniaczana], jabłko, cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 226kJ/54kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,03g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0g, <b>węglowodany:</b> 13g, <b>w tym cukry:</b> 2,7g, <b>błonnik:</b> 0,15g, <b>białko:</b> 0,09g, <b>sól:</b> 0g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 452,09kJ/108kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,06g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0g, <b>węglowodany:</b> 26g, <b>w tym cukry:</b> 5,4g, <b>błonnik:</b> 0,3g, <b>białko:</b> 0,18g, <b>sól:</b> 0g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rażgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>pasztet drobiowy 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pasztet biały drobiowy: [mięso z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, olej rzepakowy, bułka <b>pszenna</b>, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), cebula, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>pszenny</b>, białko wieprzowe, skrobia ziemniaczana, <b>laktoza</b>, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, barwnik: karmel amoniakalnosiarczanowy]  <b>pomidor 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor  <b>kefir 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kefir: [<b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych]  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 478kJ/114kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,18g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,51g, <b>węglowodany:</b> 12,31g, <b>w tym cukry:</b> 4,03g, <b>błonnik:</b> 0,2g, <b>białko:</b> 4,08g, <b>sól:</b> 0,39g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2750,2kJ/657kcal, <b>tłuszcz:</b> 29,81g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14,41g, <b>węglowodany:</b> 70,79g, <b>w tym cukry:</b> 23,16g, <b>błonnik:</b> 1,16g, <b>białko:</b> 23,47g, <b>sól:</b> 2,26g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 11084,53kJ/2648kcal, **tłuszcz:** 138,35g, **w tym kwasy tłuszczowe nasycone:** 72,1g, **węglowodany:** 225g, **w tym cukry:** 63,96g, **błonnik:** 12,03g, **białko:** 77,33g, **sól:** 5,13g)

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-25

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>płatki jęczmienne na mleku 90 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, woda, płatki <b>jęczmienne</b> <b>chleb razowy 15 g/ml</b> Składniki: chleb razowy: [mąka <b>żytnia</b> 65% (w tym mąka <b>żytnia</b> razowa 39%), woda, sól] <b>masło ekstra 50 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>twarożek ze szczypiorkiem 50 g/ml</b> Składniki: twaróg: [<b>mleko</b>, kultury bakterii], jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], rzodkiewka, szczypior <b>jajko gotowane 50 g/ml</b> Składniki: <b>jaja</b> <b>ogórek świeży 250 g/ml</b> Składniki: ogórek świeży <b>herbata naturalna 350 g/ml</b> Składniki: woda, herbata granulowana <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 300kJ/72kcal, tłuszcz: 5,64g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,29g, węglowodany: 2,69g, w tym cukry: 0,43g, błonnik: 0,4g, białko: 1,91g, sól: 0,03g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 2561,83kJ/612kcal, tłuszcz: 48,18g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 28,14g, węglowodany: 22,98g, w tym cukry: 3,7g, błonnik: 3,43g, białko: 16,33g, sól: 0,29g</p>	<p><b>mussli z jogurtem 50g/ml</b> Składniki: jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], mussli: [płatki zbożowe [pełnoziarniste płatki <b>owsiane</b>, płatki pszenne (pszenica, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morską, ekstrakt siodu jęczmiennego) płatki <b>jęczmienne</b>], rodzyunki, olej z nasion bawełny i/lub olej rzepakowy i lub olej słonecznikowy), migdały] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 511kJ/122kcal, tłuszcz: 96,36g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,7g, węglowodany: 45,96g, w tym cukry: 6,9g, błonnik: 1,8g, białko: 32,66g, sól: 0,18g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 255,35kJ/61kcal, tłuszcz: 48,18g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,85g, węglowodany: 22,98g, w tym cukry: 3,45g, błonnik: 0,9g, białko: 16,33g, sól: 0,09g</p>	<p><b>zacierki na rosole 400 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, mąka <b>pszenna</b> typ 550, marchew, <b>seler</b>, <b>jaja</b>, por, natka pietruszki, pietruszka korzeń, koper, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie <b>gałka z ryby w sosie koperkowym 110 g/ml (gotowanie/duszenie)</b> Składniki: ryba miruna, <b>jaja</b>, marchew, koper, bułka tarta: [mąka <b>pszenna</b> i <b>żytnia</b>, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól], mąka ziemniaczana: [skrobia ziemniaczana], woda, bułka, <b>seler</b>, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, <b>śmietanka</b> łącząca UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407] <b>surówka z marchwi i jabłka 120 g/ml</b> Składniki: marchew, jabłko, <b>śmietanka</b> łącząca UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330] <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: ziemniaki, woda <b>kompot truskawkowy 250 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, truskawki mrożone, cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 245kJ/58kcal, tłuszcz: 0,56g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,18g, węglowodany: 10,19g, w tym cukry: 0,64g, błonnik: 0,93g, białko: 2,53g, sól: 0,03g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 2641,37kJ/631kcal, tłuszcz: 6,05g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,96g, węglowodany: 110,1g, w tym cukry: 6,87g, błonnik: 10,09g, białko: 27,28g, sól: 0,33g</p>	<p><b>kanapka z chlebem żytnim krakowską, sałatą 60 g/ml</b> Składniki: chleb żytni razowy: [zakwas żytni (28%) (woda, mąka <b>żytnia</b>), mąka <b>żytnia</b> razowa (27%), woda, mąka <b>żytnia</b> (19%), sól], kiełbasa krakowska sucha: [mięso wieprzowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 134 g mięsa wieprzowego), mięso wołowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 15 g mięsa wołowego), sól, przyprawy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu], sałata, masło extra: [<b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 970kJ/232kcal, tłuszcz: 11,67g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 6,4g, węglowodany: 25g, w tym cukry: 1,2g, błonnik: 2,9g, białko: 3,7g, sól: 1,5g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 581,85kJ/139kcal, tłuszcz: 7g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,84g, węglowodany: 15g, w tym cukry: 0,72g, błonnik: 1,74g, białko: 2,22g, sól: 0,9g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b> Składniki: chleb rajrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 15 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>serek twarogowy 50 g/ml</b> Składniki: serek twarogowy: [erek śmietankowy (<b>mleko</b> pasteryzowane i śmietana), sól, białka <b>mleka</b>] <b>papryka 30 g/ml</b> Składniki: papryka czerwona <b>sałatka śledziowa z warzywami 120 g/ml</b> Składniki: śledź, marchew, <b>jaja</b>, cebula, groszek zielony: [groszek zielony, woda, sól], kukurydza konserwowa: [kukurydza, woda, cukier, sól], majonez: [olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> kurzego, ocet, musztarda (woda, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (E385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)], ogórek kwaszony, papryka czerwona, koper, pieprz czarny mielony <b>kawa na mleku 250 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 609kJ/146kcal, tłuszcz: 8,27g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,7g, węglowodany: 12,27g, w tym cukry: 3,25g, błonnik: 0,38g, białko: 5,07g, sól: 0,32g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 3382,29kJ/808kcal, tłuszcz: 45,88g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 20,52g, węglowodany: 68,09g, w tym cukry: 18,04g, błonnik: 2,12g, białko: 28,13g, sól: 1,77g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 9422,69kJ/2251kcal, tłuszcz: 155,29g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 55,31g, węglowodany: 239,15g, w tym cukry: 32,78g, błonnik: 18,28g, białko: 90,29g, sól: 3,38g)

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-26

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>makaron na mleku 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum]  <b>chleb żytni ze słonecznikiem 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgradzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>połędwica z kurcząt 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> połędwica z kurcząt: [woda, filet z kurczaka, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające (E407, E425), glukoza, maltodekstryna, stabilizatory (E451, E262), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), aromaty, substancja konserwująca (E250)]  <b>serek fromage 20 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek fromage naturalny  <b>sałata 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata  <b>herbata naturalna 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 261kJ/62kcal, <b>tłuszcz:</b> 4,48g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,66g, <b>węglowodany:</b> 3,32g, <b>w tym cukry:</b> 0,56g, <b>błonnik:</b> 0,48g, <b>białko:</b> 1,8g, <b>sól:</b> 0,17g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2130,67kJ/509kcal, <b>tłuszcz:</b> 36,49g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21,7g, <b>węglowodany:</b> 27,07g, <b>w tym cukry:</b> 4,59g, <b>błonnik:</b> 3,89g, <b>białko:</b> 14,7g, <b>sól:</b> 1,37g</p>	<p><b>serniczek 51g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mąka pszenna typ 550, twaróg: [mleko, kultury bakterii], jaja, cukier, drożdże, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estyfikowane kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], olej: [rafinowany olej rzepakowy], cukier wanilinowy: [cukier, aromat: etylowanilina; naturalny ekstrakt wanilii]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 944kJ/225kcal, <b>tłuszcz:</b> 71,55g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,67g, <b>węglowodany:</b> 53,08g, <b>w tym cukry:</b> 4,61g, <b>błonnik:</b> 1,29g, <b>białko:</b> 28,82g, <b>sól:</b> 0,02g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 481,39kJ/115kcal, <b>tłuszcz:</b> 36,49g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,34g, <b>węglowodany:</b> 27,07g, <b>w tym cukry:</b> 2,35g, <b>błonnik:</b> 0,66g, <b>białko:</b> 14,7g, <b>sól:</b> 0,01g</p>	<p><b>barszcz czerwony z ziemniakami 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, buraki, ziemniaki, śmietanka łącząca UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, seler, por, cukier, przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], koper, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony  <b>gulasz wieprzowy 120 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> topatka wieprzowa, mąka pszenna typ 550, woda, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, seler, koper, natka pietruszki, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie  <b>kalafior gotowany 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kalafior, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu]  <b>kasza gryczana gotowana 200 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, kasza gryczana, olej: [rafinowany olej rzepakowy]  <b>kompot wiśniowy 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 341kJ/81kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,49g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,22g, <b>węglowodany:</b> 8,91g, <b>w tym cukry:</b> 0,96g, <b>błonnik:</b> 0,54g, <b>białko:</b> 3,12g, <b>sól:</b> 0,51g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 3717,17kJ/888kcal, <b>tłuszcz:</b> 38,04g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 13,35g, <b>węglowodany:</b> 97,17g, <b>w tym cukry:</b> 10,51g, <b>błonnik:</b> 5,91g, <b>białko:</b> 34g, <b>sól:</b> 5,51g</p>	<p><b>serek homogenizowany 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek homogenizowany: [mleko, śmietanka, białka mleka, kultury bakterii mlekowych]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 474kJ/113kcal, <b>tłuszcz:</b> 7g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 4,7g, <b>węglowodany:</b> 4,5g, <b>w tym cukry:</b> 3,5g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 8,2g, <b>sól:</b> 0,15g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 711,62kJ/170kcal, <b>tłuszcz:</b> 10,5g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7,05g, <b>węglowodany:</b> 6,75g, <b>w tym cukry:</b> 5,25g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 12,3g, <b>sól:</b> 0,23g</p>	<p><b>chleb baltonowski 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb baltonowski : [mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, woda, drożdże, sól]  <b>masło ekstra 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>baton szynkowy z łysych 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> baton szynkowy z łysych: [filet z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, sól, białko sojowe, białko wieprzowe, maltodekstryna, stabilizatory, difosforany, trifosforany, substancja zagęszczająca: karagen, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, ekstrakty przypraw, aromaty (zawierają gluten), substancja konserwująca: azotyn sodu ]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>serek wiejski 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek wiejski naturalny: [twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]  <b>jabłko 80 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jabłko  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 529kJ/126kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,5g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,36g, <b>węglowodany:</b> 12,39g, <b>w tym cukry:</b> 2,78g, <b>błonnik:</b> 0,97g, <b>białko:</b> 5,7g, <b>sól:</b> 0,31g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 3093,45kJ/739kcal, <b>tłuszcz:</b> 32,19g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19,63g, <b>węglowodany:</b> 72,47g, <b>w tym cukry:</b> 16,26g, <b>błonnik:</b> 5,67g, <b>białko:</b> 33,34g, <b>sól:</b> 1,82g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 10134,31kJ/2421kcal, tłuszcz: 153,71g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 62,07g, węglowodany: 230,53g, w tym cukry: 38,96g, błonnik: 16,13g, białko: 109,04g, sól: 8,94g)

## Dieta Mamy - III trymestr, jadłospis na 2021-06-27

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>płatki kukurydziane z mlekiem 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, płatki kukurydziane: [łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, ekstrakt siodu jęczmiennego, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych]  <b>masło ekstra 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>kiełbasa krotoszyńska 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kiełbasa żywiecka: [mięso wieprzowe, mięso z indyka, mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, woda, skrobia, sól, białko <b>sojowe</b>, substancje zagęszczające: karagen, guma ksantanowa, przyprawy i ich ekstrakty (zawierają <b>seler</b>), regulatory kwasowości: mleczan potasu, octan potasu, stabilizatory: trifosforany, polifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>gluten</b>), przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu ]  <b>ogórek świeży 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży  <b>serek homogenizowany 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek homogenizowany: [<b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii mlekowych]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>725kJ/173kcal, <b>tłuszcz:</b> 13,95g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8,53g, <b>węglowodany:</b> 4,34g, w tym <b>cukry:</b> 2,45g, <b>błonnik:</b> 0,08g, <b>białko:</b> 6,54g, <b>sól:</b> 0,38g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2934,39kJ/701kcal, <b>tłuszcz:</b> 56,51g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 34,54g, <b>węglowodany:</b> 17,59g, w tym <b>cukry:</b> 9,91g, <b>błonnik:</b> 0,31g, <b>białko:</b> 26,5g, <b>sól:</b> 1,55g</p>	<p><b>baton pszenny 52g/ml</b>  <b>Składniki:</b> baton <b>pszenny:</b> [maka <b>pszenna</b> typ 500, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, polepszacz AKO- Power [mąka <b>pszenna</b>, środki do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy, enzymy: pszenica)]]  <b>masło ekstra 53g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>ser żółty 54g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ser żółty: [<b>mleko</b>, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; barwnik: annato]  <b>rzodkiewka 55g/ml</b>  <b>Składniki:</b> rzodkiewka  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>1375kJ/329kcal, <b>tłuszcz:</b> 26,41g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16,26g, <b>węglowodany:</b> 8,22g, w tym <b>cukry:</b> 0,96g, <b>błonnik:</b> 6,96g, <b>białko:</b> 12,38g, <b>sól:</b> 0,67g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2942,76kJ/703kcal, <b>tłuszcz:</b> 56,51g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 34,8g, <b>węglowodany:</b> 17,59g, w tym <b>cukry:</b> 2,05g, <b>błonnik:</b> 14,89g, <b>białko:</b> 26,5g, <b>sól:</b> 1,43g</p>	<p><b>zupa porowa ze śmietaną 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> wywar wieprzowo- drobiowy: [patka wieprzowa, szynka wieprzowa, ćwiartka z kurczaka, woda, cebula, pieprz czarny, estragon], ziemniaki, por, marchew, <b>śmietanka</b> ściągająca UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], <b>seler</b>, pieprz czarny mielony, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], liść laurowy, ziele angielskie  <b>kurczak gotowany 180 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ćwiartka z kurczaka, marchew, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, por, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], koper, natka pietruszki (0,4%), sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], ziele angielskie, liść laurowy  <b>sałatka z pomidora i ogórka kwaszonego 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek kwaszony, pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, cukier, pieprz czarny mielony  <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot z porzeczek mieszanej 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, porzeczką czerwoną mrożoną, porzeczeki czarne mrożone  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>226kJ/54kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,9g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,52g, <b>węglowodany:</b> 5,87g, w tym <b>cukry:</b> 0,45g, <b>błonnik:</b> 0,76g, <b>białko:</b> 2,83g, <b>sól:</b> 0,32g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2549,27kJ/609kcal, <b>tłuszcz:</b> 21,48g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 5,88g, <b>węglowodany:</b> 66,36g, w tym <b>cukry:</b> 5,13g, <b>błonnik:</b> 8,61g, <b>białko:</b> 31,96g, <b>sól:</b> 3,66g</p>	<p><b>biszkopty 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> biszkopty: [mąka <b>pszenna</b>, cukier, <b>jaja</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]  <b>jabłko 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jabłko  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>804kJ/192kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,64g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,54g, <b>węglowodany:</b> 35,55g, w tym <b>cukry:</b> 16,26g, <b>błonnik:</b> 1,27g, <b>białko:</b> 3,48g, <b>sól:</b> 0,15g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2009,28kJ/480kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,6g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,36g, <b>węglowodany:</b> 88,88g, w tym <b>cukry:</b> 40,65g, <b>błonnik:</b> 3,18g, <b>białko:</b> 8,7g, <b>sól:</b> 0,38g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rażrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 15 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>szynka złota 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> szynka złota: [mięso wieprzowe z szynki, woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory: polifosforany, karagen, cytryniany sodu, octany sodu, glukoza, cukier, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przyprawy i ich ekstrakty, skrobia, przeciwutleniacz, askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca, azotyn sodu]  <b>sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata, jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior  <b>twaróg 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> twaróg: [<b>mleko</b>, kultury bakterii]  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>513kJ/123kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,25g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,74g, <b>węglowodany:</b> 13,12g, w tym <b>cukry:</b> 3,68g, <b>błonnik:</b> 0,33g, <b>białko:</b> 5,02g, <b>sól:</b> 0,43g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2436,25kJ/582kcal, <b>tłuszcz:</b> 24,93g, w tym <b>kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 13,03g, <b>węglowodany:</b> 62,33g, w tym <b>cukry:</b> 17,46g, <b>błonnik:</b> 1,55g, <b>białko:</b> 23,85g, <b>sól:</b> 2,04g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 12871,95kJ/3075kcal, tłuszcz: 166,03g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 89,61g, węglowodany: 252,75g, w tym cukry: 75,2g, błonnik: 28,54g, białko: 117,51g, sól: 9,06g)

**Średnia zestawu**

wartość energetyczna: 10270,65kJ/2453,57kcal, tłuszcz: 164,99g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 14,79g, węglowodany: 244,25g, w tym cukry: 47,08g, błonnik: 23,09g, białko: 100,8g, sól: 7,21g