Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-06 poniedziałek	normaha I trymestr	Płatki owsiane na mleku DM 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Polędwica sopocka 30g 30 g Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 73.7 /(porcja 780g)= 567,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 780g)= 23,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 780g)= 16,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.9 /(porcja 780g)= 83,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 780g)= 1,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 780g)= 9,10 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 780g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 780g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 780g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 780g)= 10,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 780g)= 5,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.7 /(porcja 780g)= 13,30	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i jajkiem 200 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 99.6 /(porcja 200g)= 199,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 200g)= 6,80 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 6,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.1 /(porcja 200g)= 28,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 200g)= 1,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.3 /(porcja 200g)= 2,50	Zupa krupnik (DM) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Kalafior gotowany (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 74.3 /(porcja 1480g)= 1 061,60 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 1480g)= 37,70 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 50,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.2 /(porcja 1480g)= 117,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,70 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,20	Budyń DM średni 250 ml (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 62.1 /(porcja 350g)= 214,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.1 /(porcja 350g)= 7,30 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.0 /(porcja 350g)= 37,80 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 350g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 350g)= 2,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.6 /(porcja 350g)= 26,20	Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 73.6 /(porcja 550g)= 408,90 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 550g)= 15,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 550g)= 12,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.1 /(porcja 550g)= 61,70 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 550g)= 7,20 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,40 Laktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 550g)= 2,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 550g)= 4,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.0 /(porcja 550g)= 5,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 451,00 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 329,10 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 26,40 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 18,40 Laktoza [g] 22,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 55,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-06 poniedziałek	normalna II trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Polędwica sopocka 3 plas 60 g Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.8 /(porcja 860g)= 723,10 Białko ogółem [g] (100g)= 4.2 /(porcja 860g)= 35,00 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 860g)= 21,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 860g)= 101,30 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 860g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 860g)= 11,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 860g)= 12,20 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 860g)= 16,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 860g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.6 /(porcja 860g)= 29,90	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i jajkiem 200 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 99.6 /(porcja 200g)= 199,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 200g)= 6,80 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 6,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.1 /(porcja 200g)= 28,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 200g)= 1,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.3 /(porcja 200g)= 2,50	Zupa krupnik (DM) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Kalafior gotowany (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 74.3 /(porcja 1480g)= 1 061,60 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 1480g)= 37,70 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 50,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.2 /(porcja 1480g)= 117,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,70 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,20	Budyń DM 300 g (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 66.1 /(porcja 400g)= 264,60 Białko ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 400g)= 8,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 400g)= 4,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 400g)= 48,80 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 400g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 400g)= 2,50 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 4.3 /(porcja 400g)= 17,30 Laktoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 400g)= 9,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 400g)= 2,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.1 /(porcja 400g)= 32,50	Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Twaróg półtł z zieleniną DM 70 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 74.1 /(porcja 550g)= 411,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 550g)= 19,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 550g)= 13,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.1 /(porcja 550g)= 56,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 550g)= 7,80 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 550g)= 2,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 550g)= 4,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 550g)= 5,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 660,40 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 352,10 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 29,40 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 33,70 Laktoza [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 79,00

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-06 poniedziałek	normalna III trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Polędwica sopocka 3 plas 60 g Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.8 /(porcja 860g)= 723,10 Białko ogółem [g] (100g)= 4.2 /(porcja 860g)= 35,00 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 860g)= 21,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 860g)= 101,30 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 860g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 860g)= 11,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 860g)= 12,20 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 860g)= 16,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 860g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.6 /(porcja 860g)= 29,90	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i jajkiem 300 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.5 /(porcja 300g)= 253,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 300g)= 37,00 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 3,00	Zupa krupnik (DM) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Kalafior gotowany (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 74.3 /(porcja 1480g)= 1 061,60 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 1480g)= 37,70 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 50,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.2 /(porcja 1480g)= 117,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,70 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,20	Budyń DM 300 g (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 66.1 /(porcja 400g)= 264,60 Białko ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 400g)= 8,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 400g)= 4,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 400g)= 48,80 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 400g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 400g)= 2,50 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 4.3 /(porcja 400g)= 17,30 Laktoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 400g)= 9,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 400g)= 2,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.1 /(porcja 400g)= 32,50	Twaróg półtłusty z zieleniną (DM) 100 g (***MLEKO***) Schab Benedykta DM 60 g (***SOJA***) pomidor, średni 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 76.9 /(porcja 600g)= 452,60 Białko ogółem [g] (100g)= 4.3 /(porcja 600g)= 25,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 600g)= 14,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.8 /(porcja 600g)= 57,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 600g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 600g)= 8,60 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 600g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 600g)= 1,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 600g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 600g)= 3,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 600g)= 4,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 600g)= 7,00	Wartość energetyczna [kcal] 2 754,90 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 362,00 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 30,40 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 7,70 Sacharoza [g] 33,80 Laktoza [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 80,60

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-06 poniedziałek	normalna - okres laktacyjny	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Polędwica sopocka 3 plas 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 96.6 /(porcja 885g)= 878,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 885g)= 35,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 885g)= 21,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.4 /(porcja 885g)= 139,90 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 885g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 885g)= 11,30 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 885g)= 11,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 885g)= 11,20 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 885g)= 25,50 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 885g)= 16,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 885g)= 6,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.1 /(porcja 885g)= 64,50	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i jajkiem 300 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.5 /(porcja 300g)= 253,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 300g)= 37,00 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 3,00	Zupa krupnik (DM) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Kalafior gotowany (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sok pomidorowy 1 szt 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 64.7 /(porcja 1730g)= 1 077,90 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 1730g)= 38,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.1 /(porcja 1730g)= 50,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.3 /(porcja 1730g)= 120,80 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1730g)= 1,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1730g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1730g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1730g)= 3,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1730g)= 2,70 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1730g)= 1,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1730g)= 12,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1730g)= 10,50	Budyń DM 300 g (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 66.1 /(porcja 400g)= 264,60 Białko ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 400g)= 8,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 400g)= 4,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 400g)= 48,80 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 400g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 400g)= 2,50 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 4.3 /(porcja 400g)= 17,30 Laktoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 400g)= 9,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 400g)= 2,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.1 /(porcja 400g)= 32,50	Twaróg półtłusty z zieleniną (DM) 100 g (***MLEKO***) Schab Benedykta DM 60 g (***SOJA***) pomidor, średni 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Mus 100% owoców 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 63.4 /(porcja 700g)= 452,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 700g)= 25,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.0 /(porcja 700g)= 14,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.1 /(porcja 700g)= 57,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 700g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 700g)= 8,60 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 700g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 700g)= 1,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 700g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 700g)= 3,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 700g)= 4,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.0 /(porcja 700g)= 7,00	Wartość energetyczna [kcal] 2 926,20 Białko ogółem [g] 115,10 Tłuszcz [g] 99,60 Węglowodany ogółem [g] 404,00 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 30,40 Glukoza [g] 19,40 Fruktoza [g] 19,60 Sacharoza [g] 47,10 Laktoza [g] 31,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 117,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-07 wtorek	normalna I trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa, s 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Liść sałaty 10g 10 g ogórek kiszony 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 74.0 /(porcja 790g)= 569,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 790g)= 22,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 790g)= 17,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.9 /(porcja 790g)= 83,80 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 790g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 790g)= 8,50 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 790g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 790g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 790g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 790g)= 10,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 790g)= 4,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.7 /(porcja 790g)= 13,40	Pomarańcza 240 g Jogurt naturalny 100 g 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.4 /(porcja 340g)= 328,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.1 /(porcja 340g)= 17,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 340g)= 7,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.3 /(porcja 340g)= 49,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 340g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 340g)= 4,30 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 340g)= 5,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 340g)= 6,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.8 /(porcja 340g)= 13,00 Laktoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 340g)= 11,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 340g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 10.4 /(porcja 340g)= 36,00	Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Gulasz z wołowiny 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ryż brązowy gotowany 200 g Marchew w kostkę gotowana 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 64.5 /(porcja 1500g)= 920,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1500g)= 39,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.1 /(porcja 1500g)= 29,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.4 /(porcja 1500g)= 134,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1500g)= 10,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 2,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1500g)= 18,20 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 1,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1500g)= 15,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1500g)= 24,30	Kasza jaglana z owocami i miodem - mała 120 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 116.9 /(porcja 120g)= 140,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 120g)= 3,60 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 120g)= 1,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 25.4 /(porcja 120g)= 30,60 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 120g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 120g)= 1,60 Fruktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 120g)= 3,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 120g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.7 /(porcja 120g)= 3,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.9 /(porcja 120g)= 5,90	Ser żółty 60g 60 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.6 /(porcja 510g)= 537,80 Białko ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 510g)= 24,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.8 /(porcja 510g)= 23,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.9 /(porcja 510g)= 59,30 Sól [g] (100g)= 0.5 /(porcja 510g)= 2,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 510g)= 14,20 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 510g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 510g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 510g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 510g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 510g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.7 /(porcja 510g)= 3,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 497,80 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 357,40 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,50 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 35,50 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 83,30

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-07 wtorek	normalna II trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa DM 60 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10g 10 g ogórek kiszony 80 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.8 /(porcja 810g)= 656,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 810g)= 29,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 810g)= 19,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.1 /(porcja 810g)= 92,70 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 810g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 810g)= 9,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 810g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 810g)= 13,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 810g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 810g)= 16,80	Pomarańcza 240 g Jogurt naturalny 100 g 200 g (***MLEKO***) Orzechy włoskie, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 131.2 /(porcja 360g)= 468,70 Białko ogółem [g] (100g)= 5.9 /(porcja 360g)= 21,00 Tłuszcz [g] (100g)= 5.7 /(porcja 360g)= 20,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.9 /(porcja 360g)= 53,20 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 360g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 360g)= 5,70 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 360g)= 5,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 360g)= 6,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.8 /(porcja 360g)= 13,40 Laktoza [g] (100g)= 3.2 /(porcja 360g)= 11,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 360g)= 5,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 10.2 /(porcja 360g)= 36,50	Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Gulasz z wołowiny 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ryż brązowy gotowany 200 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Marchew w kostkę gotowana 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 64.5 /(porcja 1500g)= 920,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1500g)= 39,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.1 /(porcja 1500g)= 29,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.4 /(porcja 1500g)= 134,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1500g)= 10,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 2,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1500g)= 18,20 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 1,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1500g)= 15,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1500g)= 24,30	Kasza jaglana z owocami i miodem - mała 120 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 116.9 /(porcja 120g)= 140,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 120g)= 3,60 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 120g)= 1,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 25.4 /(porcja 120g)= 30,60 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 120g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 120g)= 1,60 Fruktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 120g)= 3,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 120g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.7 /(porcja 120g)= 3,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.9 /(porcja 120g)= 5,90	pomidor, 80g 80 g Sałatka z soczewicą 150 g (***MLEKO***) Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.8 /(porcja 620g)= 680,20 Białko ogółem [g] (100g)= 5.0 /(porcja 620g)= 31,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 620g)= 18,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.5 /(porcja 620g)= 103,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 620g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 620g)= 9,90 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 620g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 620g)= 2,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 620g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 620g)= 1,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.6 /(porcja 620g)= 10,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 620g)= 7,10	Wartość energetyczna [kcal] 2 866,80 Białko ogółem [g] 125,10 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 413,80 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 35,50 Glukoza [g] 11,90 Fruktoza [g] 14,00 Sacharoza [g] 36,50 Laktoza [g] 28,10 Błonnik pokarmowy [g] 40,20 suma cukrów prostych [g] 90,60

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-07 wtorek	normalna III trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa DM 60 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Liść sałaty 2 szt. 10 g ogórek kiszony 80 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.8 /(porcja 810g)= 656,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 810g)= 29,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 810g)= 19,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.1 /(porcja 810g)= 92,70 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 810g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 810g)= 9,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 810g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 810g)= 13,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 810g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 810g)= 16,80	Pomarańcza 240 g Jogurt naturalny 100 g 200 g (***MLEKO***) Orzechy włoskie, średnia 30 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 142.7 /(porcja 370g)= 528,60 Białko ogółem [g] (100g)= 6.1 /(porcja 370g)= 22,40 Tłuszcz [g] (100g)= 7.0 /(porcja 370g)= 25,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.8 /(porcja 370g)= 54,80 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 370g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 370g)= 6,30 Glukoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 370g)= 5,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 370g)= 6,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.7 /(porcja 370g)= 13,60 Laktoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 370g)= 11,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 370g)= 6,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 9.9 /(porcja 370g)= 36,70	Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Gulasz z wołowiny 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ryż brązowy gotowany 200 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Marchew w kostkę gotowana 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 64.5 /(porcja 1500g)= 920,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1500g)= 39,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.1 /(porcja 1500g)= 29,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.4 /(porcja 1500g)= 134,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1500g)= 10,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 2,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1500g)= 18,20 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 1,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1500g)= 15,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1500g)= 24,30	Kasza jaglana z owocami i miodem - średnia 150 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.3 /(porcja 150g)= 161,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 150g)= 4,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 150g)= 1,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.6 /(porcja 150g)= 35,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 150g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 150g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 150g)= 3,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 150g)= 3,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 150g)= 6,30	pomidor, średni 80 g Sałatka z soczewicą 150 g (***MLEKO***) Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Liść sałaty 2 szt. 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 116.0 /(porcja 635g)= 724,70 Białko ogółem [g] (100g)= 5.6 /(porcja 635g)= 35,10 Tłuszcz [g] (100g)= 3.4 /(porcja 635g)= 21,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.5 /(porcja 635g)= 103,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 635g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,80 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 635g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 635g)= 2,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 635g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 635g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.6 /(porcja 635g)= 10,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 635g)= 7,10	Wartość energetyczna [kcal] 2 992,10 Białko ogółem [g] 131,00 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 419,90 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 38,00 Glukoza [g] 12,10 Fruktoza [g] 14,20 Sacharoza [g] 36,70 Laktoza [g] 28,20 Błonnik pokarmowy [g] 41,20 suma cukrów prostych [g] 91,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-07 wtorek	normalna - okres laktacyjny	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa DM 60 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Liść sałaty 2 szt. 10 g ogórek kiszony 80 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.8 /(porcja 810g)= 656,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 810g)= 29,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 810g)= 19,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.1 /(porcja 810g)= 92,70 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 810g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 810g)= 9,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 810g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 810g)= 13,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 810g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 810g)= 16,80	Pomarańcza 240 g Jogurt naturalny 100 g 200 g (***MLEKO***) Orzechy włoskie, średnia 30 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 142.7 /(porcja 370g)= 528,60 Białko ogółem [g] (100g)= 6.1 /(porcja 370g)= 22,40 Tłuszcz [g] (100g)= 7.0 /(porcja 370g)= 25,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.8 /(porcja 370g)= 54,80 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 370g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 370g)= 6,30 Glukoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 370g)= 5,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 370g)= 6,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.7 /(porcja 370g)= 13,60 Laktoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 370g)= 11,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 370g)= 6,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 9.9 /(porcja 370g)= 36,70	Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Gulasz z wołowiny 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ryż brązowy gotowany 200 g surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Marchew w kostkę gotowana 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 64.5 /(porcja 1500g)= 920,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1500g)= 39,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.1 /(porcja 1500g)= 29,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.4 /(porcja 1500g)= 134,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1500g)= 10,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 2,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1500g)= 18,20 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 1,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1500g)= 15,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1500g)= 24,30	Kasza jaglana z owocami i miodem - duża 200 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 111.1 /(porcja 200g)= 222,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 200g)= 5,90 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 24.0 /(porcja 200g)= 47,90 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,30 Glukoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 200g)= 2,10 Fruktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 200g)= 3,90 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.3 /(porcja 200g)= 4,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,50	pomidor, średni 80 g Sałatka z soczewicą 150 g (***MLEKO***) Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Liść sałaty 2 szt. 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 116.0 /(porcja 635g)= 724,70 Białko ogółem [g] (100g)= 5.6 /(porcja 635g)= 35,10 Tłuszcz [g] (100g)= 3.4 /(porcja 635g)= 21,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.5 /(porcja 635g)= 103,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 635g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,80 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 635g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 635g)= 2,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 635g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 635g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.6 /(porcja 635g)= 10,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 635g)= 7,10	Wartość energetyczna [kcal] 3 052,60 Białko ogółem [g] 132,70 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 432,70 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 38,10 Glukoza [g] 12,40 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 37,00 Laktoza [g] 28,20 Błonnik pokarmowy [g] 42,10 suma cukrów prostych [g] 92,40

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-08 środa	normalna I trymestr	Kasza manna na mleku (DM) 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Masło DM 10 g pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.4 /(porcja 820g)= 653,50 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 820g)= 20,90 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 820g)= 15,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.2 /(porcja 820g)= 110,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 820g)= 8,90 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 820g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 820g)= 2,40 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 820g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 820g)= 4,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 820g)= 16,40	Koktajl porzeczkowo-bananowy, mały 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.6 /(porcja 200g)= 157,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 200g)= 6,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.8 /(porcja 200g)= 3,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.8 /(porcja 200g)= 31,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 200g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,00 Laktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 200g)= 5,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.1 /(porcja 200g)= 4,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.8 /(porcja 200g)= 17,50	zupa szpinakowa 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pierogi ruskie parowane 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka Żydowska z ogórkiem kiszonym 100 g Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 73.4 /(porcja 1350g)= 1 048,80 Białko ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 1350g)= 27,50 Tłuszcz [g] (100g)= 3.7 /(porcja 1350g)= 53,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.4 /(porcja 1350g)= 105,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1350g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1350g)= 14,00 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1350g)= 9,00 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 3,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1350g)= 9,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1350g)= 17,20	Ryż na gęsto (dm) 150 g (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.9 /(porcja 250g)= 202,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.7 /(porcja 250g)= 6,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 250g)= 3,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.5 /(porcja 250g)= 38,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 250g)= 1,40 Glukoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 250g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 250g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 250g)= 2,40 Laktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 250g)= 5,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 250g)= 2,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 5.2 /(porcja 250g)= 13,10	Serek wiejski 150 g Liść sałaty 10g 10 g Rzodkiewka 3 szt 40 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 87.4 /(porcja 560g)= 485,50 Białko ogółem [g] (100g)= 4.5 /(porcja 560g)= 25,00 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 560g)= 16,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.2 /(porcja 560g)= 62,20 Sól [g] (100g)= 0.5 /(porcja 560g)= 2,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 560g)= 9,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 560g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 560g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 560g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 560g)= 5,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 560g)= 4,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 560g)= 6,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 547,00 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 348,00 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 9,90 Fruktoza [g] 9,50 Sacharoza [g] 21,10 Laktoza [g] 30,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 71,10

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-08 środa	normalna II trymestr	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Masło DM 10 g pomidor, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.4 /(porcja 870g)= 730,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 870g)= 21,30 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 870g)= 15,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.2 /(porcja 870g)= 128,80 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 870g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 870g)= 8,90 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 870g)= 17,30 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 870g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 870g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 870g)= 31,40	Koktajl porzeczkowo-bananowy, mały 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.6 /(porcja 200g)= 157,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 200g)= 6,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.8 /(porcja 200g)= 3,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.8 /(porcja 200g)= 31,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 200g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,00 Laktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 200g)= 5,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.1 /(porcja 200g)= 4,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.8 /(porcja 200g)= 17,50	zupa szpinakowa 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pierogi ruskie parowane 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka Żydowska z ogórkiem kiszonym 100 g Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 73.4 /(porcja 1350g)= 1 048,80 Białko ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 1350g)= 27,50 Tłuszcz [g] (100g)= 3.7 /(porcja 1350g)= 53,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.4 /(porcja 1350g)= 105,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1350g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1350g)= 14,00 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1350g)= 9,00 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 3,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1350g)= 9,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1350g)= 17,20	Ryż na gęsto 200 ml (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.8 /(porcja 300g)= 290,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 300g)= 3,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.9 /(porcja 300g)= 57,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 1,90 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 3.8 /(porcja 300g)= 11,50 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 300g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.9 /(porcja 300g)= 23,80	Serek wiejski 150 g Szynka Złota DM 60 g (***SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku b/c 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 2 szt. 10 g Jabłko 120 g Rzodkiewka 3 szt 40 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 89.2 /(porcja 740g)= 637,00 Białko ogółem [g] (100g)= 4.3 /(porcja 740g)= 30,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 740g)= 20,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 740g)= 86,90 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 740g)= 2,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 740g)= 11,70 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 740g)= 4,00 Fruktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 740g)= 10,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 740g)= 5,70 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 740g)= 13,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 740g)= 7,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.6 /(porcja 740g)= 32,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 864,00 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 410,10 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 38,10 Glukoza [g] 13,50 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 49,50 Laktoza [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 122,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-08 środa	normalna III trymestr	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Krakowska z Fileta (DM) 40 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZY***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Masło DM 10 g pomidor, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.9 /(porcja 900g)= 835,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.6 /(porcja 900g)= 32,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 900g)= 21,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.3 /(porcja 900g)= 130,30 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 900g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 900g)= 10,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 900g)= 17,30 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 900g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 900g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 900g)= 31,40	Koktajl porzeczkowo-bananowy, mały 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.6 /(porcja 200g)= 157,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 200g)= 6,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.8 /(porcja 200g)= 3,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.8 /(porcja 200g)= 31,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 200g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,00 Laktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 200g)= 5,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.1 /(porcja 200g)= 4,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.8 /(porcja 200g)= 17,50	zupa szpinakowa 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pierogi ruskie parowane 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka Żydowska z ogórkiem kiszonym 100 g Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 73.4 /(porcja 1350g)= 1 048,80 Białko ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 1350g)= 27,50 Tłuszcz [g] (100g)= 3.7 /(porcja 1350g)= 53,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.4 /(porcja 1350g)= 105,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1350g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1350g)= 14,00 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1350g)= 9,00 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 3,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1350g)= 9,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1350g)= 17,20	Ryż na gęsto 200 ml (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.8 /(porcja 300g)= 290,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 300g)= 3,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.9 /(porcja 300g)= 57,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 1,90 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 3.8 /(porcja 300g)= 11,50 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 300g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.9 /(porcja 300g)= 23,80	Serek wiejski 150 g Szynka Złota DM 60 g (***SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku b/c 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 2 szt. 10 g Rzodkiewka 3 szt 40 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Jabłko 120 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 89.2 /(porcja 740g)= 637,00 Białko ogółem [g] (100g)= 4.3 /(porcja 740g)= 30,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 740g)= 20,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 740g)= 86,90 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 740g)= 2,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 740g)= 11,70 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 740g)= 4,00 Fruktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 740g)= 10,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 740g)= 5,70 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 740g)= 13,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 740g)= 7,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.6 /(porcja 740g)= 32,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 968,70 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 411,60 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 39,60 Glukoza [g] 13,50 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 49,50 Laktoza [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 122,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-08 środa	normalna - okres laktacyjny	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Krakowska z Fileta (DM) 40 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZY***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Masło DM 10 g pomidor, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.9 /(porcja 900g)= 835,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.6 /(porcja 900g)= 32,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 900g)= 21,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.3 /(porcja 900g)= 130,30 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 900g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 900g)= 10,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 900g)= 17,30 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 900g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 900g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 900g)= 31,40	Koktajl porzeczkowo-bananowy, mały 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.6 /(porcja 200g)= 157,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 200g)= 6,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.8 /(porcja 200g)= 3,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.8 /(porcja 200g)= 31,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 200g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,00 Laktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 200g)= 5,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.1 /(porcja 200g)= 4,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.8 /(porcja 200g)= 17,50	zupa szpinakowa 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pierogi ruskie parowane 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka Żydowska z ogórkiem kiszonym 100 g Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 73.4 /(porcja 1350g)= 1 048,80 Białko ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 1350g)= 27,50 Tłuszcz [g] (100g)= 3.7 /(porcja 1350g)= 53,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.4 /(porcja 1350g)= 105,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1350g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1350g)= 14,00 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1350g)= 9,00 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 3,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1350g)= 9,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1350g)= 17,20	Ryż na gęsto 200 ml (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.8 /(porcja 300g)= 290,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 300g)= 3,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.9 /(porcja 300g)= 57,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 1,90 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 3.8 /(porcja 300g)= 11,50 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 300g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.9 /(porcja 300g)= 23,80	Serek wiejski 150 g Szynka Złota DM 60 g (***SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku b/c 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 2 szt. 10 g Jabłko 120 g Rzodkiewka 3 szt 40 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 89.2 /(porcja 740g)= 637,00 Białko ogółem [g] (100g)= 4.3 /(porcja 740g)= 30,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 740g)= 20,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 740g)= 86,90 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 740g)= 2,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 740g)= 11,70 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 740g)= 4,00 Fruktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 740g)= 10,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 740g)= 5,70 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 740g)= 13,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 740g)= 7,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.6 /(porcja 740g)= 32,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 968,70 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 411,60 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 39,60 Glukoza [g] 13,50 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 49,50 Laktoza [g] 40,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 122,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-09 czwartek	normaha I trymestr	Makaron na mleku (DM) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.9 /(porcja 785g)= 645,40 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 785g)= 26,70 Tłuszcz [g] (100g)= 3.0 /(porcja 785g)= 22,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.2 /(porcja 785g)= 86,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 785g)= 2,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 785g)= 13,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 785g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 785g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 785g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 785g)= 10,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 785g)= 4,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 785g)= 13,50	Budyń jaglany bananowo-porzeczkowy, mały 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 97.6 /(porcja 200g)= 195,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 200g)= 7,30 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 20.1 /(porcja 200g)= 40,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 200g)= 1,40 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 200g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 2.4 /(porcja 200g)= 4,80 Laktoza [g] (100g)= 2.4 /(porcja 200g)= 4,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.0 /(porcja 200g)= 4,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.4 /(porcja 200g)= 14,80	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Kasza gryczana gotowana 200 g surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Szpinak gotowany 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.1 /(porcja 1480g)= 1 301,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 50,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.3 /(porcja 1480g)= 62,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.1 /(porcja 1480g)= 144,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 9,00 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,00 Laktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1480g)= 15,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,20	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 200 g Dynia pestki, średnia DM 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.0 /(porcja 270g)= 216,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 270g)= 7,00 Tłuszcz [g] (100g)= 3.6 /(porcja 270g)= 9,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.0 /(porcja 270g)= 27,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 270g)= 1,80 Glukoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 270g)= 4,50 Fruktoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 270g)= 9,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 270g)= 3,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.6 /(porcja 270g)= 4,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.4 /(porcja 270g)= 17,30	Sałatka śledziowa z papryką i ogórkiem 100 g (***RYBY***) W. wieprz. Wiśniowa, s 40 g (***GLUTEN, SOJA***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.6 /(porcja 580g)= 539,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.6 /(porcja 580g)= 21,30 Tłuszcz [g] (100g)= 3.6 /(porcja 580g)= 20,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.6 /(porcja 580g)= 68,30 Sól [g] (100g)= 0.7 /(porcja 580g)= 4,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 580g)= 7,90 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 580g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 580g)= 1,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 580g)= 1,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 580g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 580g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 580g)= 4,80	Wartość energetyczna [kcal] 2 897,60 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 118,60 Węglowodany ogółem [g] 366,30 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 33,40 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 16,20 Sacharoza [g] 14,30 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 61,60

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-09 czwartek	normalna II trymestr	Makaron na mleku 350 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Liść sałaty 2 szt. 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 90.7 /(porcja 835g)= 755,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 835g)= 30,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.0 /(porcja 835g)= 24,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.7 /(porcja 835g)= 106,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 835g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 835g)= 14,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 835g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 835g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 835g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 835g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 835g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.3 /(porcja 835g)= 27,40	Budyń jaglany bananowo-porzeczkowy, mały 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 97.6 /(porcja 200g)= 195,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 200g)= 7,30 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 20.1 /(porcja 200g)= 40,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 200g)= 1,40 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 200g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 2.4 /(porcja 200g)= 4,80 Laktoza [g] (100g)= 2.4 /(porcja 200g)= 4,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.0 /(porcja 200g)= 4,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.4 /(porcja 200g)= 14,80	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Kasza gryczana gotowana 200 g surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Szpinak gotowany 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.1 /(porcja 1480g)= 1 301,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 50,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.3 /(porcja 1480g)= 62,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.1 /(porcja 1480g)= 144,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 9,00 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,00 Laktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1480g)= 15,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,20	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 200 g Dynia pestki, średnia DM 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.0 /(porcja 270g)= 216,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 270g)= 7,00 Tłuszcz [g] (100g)= 3.6 /(porcja 270g)= 9,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.0 /(porcja 270g)= 27,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 270g)= 1,80 Glukoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 270g)= 4,50 Fruktoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 270g)= 9,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 270g)= 3,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.6 /(porcja 270g)= 4,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.4 /(porcja 270g)= 17,30	Sałatka śledziowa z papryką i ogórkiem (DM) 150 g (***RYBY***) W. wieprz. Wiśniowa DM 60 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml pomidor, średni 80 g Jabłko 180 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 81.8 /(porcja 830g)= 681,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 830g)= 26,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 830g)= 24,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.2 /(porcja 830g)= 93,20 Sól [g] (100g)= 0.6 /(porcja 830g)= 4,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 830g)= 8,30 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 830g)= 5,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 830g)= 12,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 830g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 830g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 830g)= 9,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.8 /(porcja 830g)= 23,50	Wartość energetyczna [kcal] 3 150,30 Białko ogółem [g] 121,30 Tłuszcz [g] 123,50 Węglowodany ogółem [g] 411,20 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,80 Glukoza [g] 15,40 Fruktoza [g] 26,60 Sacharoza [g] 28,60 Laktoza [g] 23,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,60 suma cukrów prostych [g] 94,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-09 czwartek	normalna III trymestr	Makaron na mleku 350 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka 20 g 20 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.0 /(porcja 855g)= 783,40 Białko ogółem [g] (100g)= 4.2 /(porcja 855g)= 35,20 Tłuszcz [g] (100g)= 3.1 /(porcja 855g)= 25,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.8 /(porcja 855g)= 106,20 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 855g)= 2,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 855g)= 14,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 855g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 855g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 855g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 855g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 855g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.3 /(porcja 855g)= 27,40	Budyń jaglany bananowo-porzeczkowy, średni 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.6 /(porcja 250g)= 236,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 250g)= 9,20 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 250g)= 3,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.2 /(porcja 250g)= 47,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 250g)= 1,90 Glukoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 250g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 250g)= 3,00 Sacharoza [g] (100g)= 2.4 /(porcja 250g)= 5,90 Laktoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 250g)= 6,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 250g)= 4,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.4 /(porcja 250g)= 18,40	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Kasza gryczana gotowana 200 g surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Szpinak gotowany 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.1 /(porcja 1480g)= 1 301,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 50,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.3 /(porcja 1480g)= 62,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.1 /(porcja 1480g)= 144,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 9,00 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,00 Laktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1480g)= 15,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,20	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, mała 200 g Dynia pestki, duża DM 30 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 98.4 /(porcja 280g)= 273,40 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 280g)= 9,50 Tłuszcz [g] (100g)= 5.2 /(porcja 280g)= 14,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.4 /(porcja 280g)= 28,90 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 280g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 280g)= 2,60 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 280g)= 4,50 Fruktoza [g] (100g)= 3.4 /(porcja 280g)= 9,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 280g)= 3,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 280g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 280g)= 4,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.3 /(porcja 280g)= 17,40	Sałatka śledziowa z papryką i ogórkiem (DM) 150 g (***RYBY***) W. wieprz. Wiśniowa, s 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml pomidor, średni 80 g Jabłko 180 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.9 /(porcja 810g)= 657,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 810g)= 23,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 810g)= 23,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.2 /(porcja 810g)= 93,00 Sól [g] (100g)= 0.5 /(porcja 810g)= 4,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 810g)= 8,30 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 810g)= 5,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 810g)= 12,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 810g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 810g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 810g)= 9,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.8 /(porcja 810g)= 23,50	Wartość energetyczna [kcal] 3 253,00 Białko ogółem [g] 127,30 Tłuszcz [g] 128,70 Węglowodany ogółem [g] 420,60 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 15,90 Fruktoza [g] 27,00 Sacharoza [g] 29,90 Laktoza [g] 25,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 suma cukrów prostych [g] 97,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-09 czwartek	normalna - okres laktacyjny	Makaron na mleku 350 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Ser żółty 3 plas 60 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka 20 g 20 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.3 /(porcja 880g)= 866,10 Białko ogółem [g] (100g)= 4.7 /(porcja 880g)= 42,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 880g)= 31,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.7 /(porcja 880g)= 106,20 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 880g)= 3,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 880g)= 18,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 880g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 880g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 880g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 880g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 880g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.0 /(porcja 880g)= 27,40	Budyń jaglany bananowo-porzeczkowy, średni 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.6 /(porcja 250g)= 236,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 250g)= 9,20 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 250g)= 3,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.2 /(porcja 250g)= 47,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 250g)= 1,90 Glukoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 250g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 250g)= 3,00 Sacharoza [g] (100g)= 2.4 /(porcja 250g)= 5,90 Laktoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 250g)= 6,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 250g)= 4,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.4 /(porcja 250g)= 18,40	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Kasza gryczana gotowana 200 g surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Szpinak gotowany 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.1 /(porcja 1480g)= 1 301,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 50,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.3 /(porcja 1480g)= 62,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.1 /(porcja 1480g)= 144,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 9,00 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,00 Laktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1480g)= 15,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,20	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, mała 200 g Dynia pestki, duża DM 30 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 98.4 /(porcja 280g)= 273,40 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 280g)= 9,50 Tłuszcz [g] (100g)= 5.2 /(porcja 280g)= 14,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.4 /(porcja 280g)= 28,90 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 280g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 280g)= 2,60 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 280g)= 4,50 Fruktoza [g] (100g)= 3.4 /(porcja 280g)= 9,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 280g)= 3,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 280g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 280g)= 4,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.3 /(porcja 280g)= 17,40	Sałatka śledziowa z papryką i ogórkiem (DM) 150 g (***RYBY***) W. wieprz. Wiśniowa DM 60 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml pomidor, średni 80 g Jabłko 180 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 81.8 /(porcja 830g)= 681,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 830g)= 26,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 830g)= 24,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.2 /(porcja 830g)= 93,20 Sól [g] (100g)= 0.6 /(porcja 830g)= 4,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 830g)= 8,30 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 830g)= 5,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 830g)= 12,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 830g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 830g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 830g)= 9,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.8 /(porcja 830g)= 23,50	Wartość energetyczna [kcal] 3 359,10 Białko ogółem [g] 137,70 Tłuszcz [g] 135,70 Węglowodany ogółem [g] 420,80 Sól [g] 9,80 kw. nasycone ogółem [g] 40,00 Glukoza [g] 15,90 Fruktoza [g] 27,00 Sacharoza [g] 29,90 Laktoza [g] 25,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 suma cukrów prostych [g] 97,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-10 piątek	normalna I trymestr	Płatki owsiane na mleku DM 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) pomidor, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.2 /(porcja 800g)= 601,50 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 800g)= 22,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 800g)= 20,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.1 /(porcja 800g)= 85,10 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 800g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 800g)= 10,10 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 800g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 800g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 800g)= 10,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 800g)= 6,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.9 /(porcja 800g)= 14,30	Smothie z porzeczką i bananem, mała 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 60.1 /(porcja 200g)= 120,30 Białko ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 200g)= 3,90 Tłuszcz [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.8 /(porcja 200g)= 33,70 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 200g)= 0,80 Glukoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,10 Fruktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 5,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.6 /(porcja 200g)= 9,20 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 12.0 /(porcja 200g)= 24,10	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 51.4 /(porcja 1580g)= 856,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1580g)= 42,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 1580g)= 26,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.0 /(porcja 1580g)= 116,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,20 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 8,20 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1580g)= 2,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1580g)= 10,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1580g)= 18,20	Kasza manna na gęsto (DM) - mała 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 77.8 /(porcja 250g)= 194,40 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 250g)= 7,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 250g)= 3,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 250g)= 34,00 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 250g)= 1,80 Glukoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 250g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 250g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 250g)= 4,40 Laktoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 250g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 250g)= 2,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.7 /(porcja 250g)= 16,70	Sałatka z kaszą kuskus, fetą, fasolą i warzywami 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 118.4 /(porcja 630g)= 739,70 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 630g)= 24,60 Tłuszcz [g] (100g)= 3.9 /(porcja 630g)= 24,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 17.8 /(porcja 630g)= 111,30 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 630g)= 2,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 630g)= 11,40 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 630g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 630g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 630g)= 2,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 630g)= 0,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 630g)= 11,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 630g)= 5,40	Wartość energetyczna [kcal] 2 512,60 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 380,60 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 27,30 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 15,40 Sacharoza [g] 26,00 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 suma cukrów prostych [g] 78,70

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-10 piątek	normalna II trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.1 /(porcja 850g)= 717,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 850g)= 27,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 850g)= 23,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.3 /(porcja 850g)= 102,20 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 850g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 850g)= 11,80 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 850g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 850g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 850g)= 12,20 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 850g)= 16,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 850g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.7 /(porcja 850g)= 30,90	Smothie z porzeczką i bananem, mała 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 60.1 /(porcja 200g)= 120,30 Białko ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 200g)= 3,90 Tłuszcz [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.8 /(porcja 200g)= 33,70 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 200g)= 0,80 Glukoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,10 Fruktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 5,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.6 /(porcja 200g)= 9,20 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 12.0 /(porcja 200g)= 24,10	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 51.4 /(porcja 1580g)= 856,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1580g)= 42,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 1580g)= 26,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.0 /(porcja 1580g)= 116,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,20 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 8,20 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1580g)= 2,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1580g)= 10,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1580g)= 18,20	Kasza manna na gęsto (DM) - średnia 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 300g)= 241,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 300g)= 9,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 300g)= 41,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,40 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 300g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 300g)= 9,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.7 /(porcja 300g)= 20,20	Sałatka z kaszą kuskus, fetą, fasolą i warzywami 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 114.3 /(porcja 630g)= 714,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.8 /(porcja 630g)= 23,90 Tłuszcz [g] (100g)= 3.9 /(porcja 630g)= 24,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.9 /(porcja 630g)= 105,80 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 630g)= 2,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 630g)= 11,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 630g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 630g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 630g)= 2,10 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 630g)= 0,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 630g)= 11,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 630g)= 5,30	Wartość energetyczna [kcal] 2 650,10 Białko ogółem [g] 106,90 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 399,50 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 29,50 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 15,40 Sacharoza [g] 37,20 Laktoza [g] 31,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 suma cukrów prostych [g] 98,70

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-10 piątek	normalna III trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 2 szt. 10 g pomidor, średni 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 87.1 /(porcja 880g)= 791,70 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 880g)= 29,00 Tłuszcz [g] (100g)= 3.3 /(porcja 880g)= 30,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 880g)= 103,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 880g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 880g)= 16,60 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 880g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 880g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 880g)= 12,20 Laktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 880g)= 17,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 880g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 880g)= 31,80	Smothie z porzeczką i bananem, mała 300 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 90.2 /(porcja 200g)= 180,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 200g)= 5,80 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 25.3 /(porcja 200g)= 50,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 200g)= 1,30 Glukoza [g] (100g)= 4.6 /(porcja 200g)= 9,10 Fruktoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 200g)= 8,90 Sacharoza [g] (100g)= 6.9 /(porcja 200g)= 13,90 Laktoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 200g)= 4,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 5.7 /(porcja 200g)= 11,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 18.1 /(porcja 200g)= 36,10	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 51.4 /(porcja 1580g)= 856,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1580g)= 42,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 1580g)= 26,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.0 /(porcja 1580g)= 116,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,20 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 8,20 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1580g)= 2,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1580g)= 10,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1580g)= 18,20	Kasza manna na gęsto (DM) - średnia 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 300g)= 241,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 300g)= 9,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 300g)= 41,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,40 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 300g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 300g)= 9,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.7 /(porcja 300g)= 20,20	Sałatka z kaszą kuskus, fetą, fasolą i warzywami 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 114.3 /(porcja 630g)= 714,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.8 /(porcja 630g)= 23,90 Tłuszcz [g] (100g)= 3.9 /(porcja 630g)= 24,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.9 /(porcja 630g)= 105,80 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 630g)= 2,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 630g)= 11,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 630g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 630g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 630g)= 2,10 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 630g)= 0,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 630g)= 11,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 630g)= 5,30	Wartość energetyczna [kcal] 2 784,40 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 417,50 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,80 Glukoza [g] 17,90 Fruktoza [g] 18,40 Sacharoza [g] 41,90 Laktoza [g] 33,50 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 suma cukrów prostych [g] 111,60

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-10 piątek	nomalna - okres laktacyjny	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 2 szt. 10 g herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, średni 80 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 87.1 /(porcja 880g)= 791,70 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 880g)= 29,00 Tłuszcz [g] (100g)= 3.3 /(porcja 880g)= 30,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 880g)= 103,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 880g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 880g)= 16,60 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 880g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 880g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 880g)= 12,20 Laktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 880g)= 17,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 880g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 880g)= 31,80	Smothie z porzeczką i bananem, mała 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 60.1 /(porcja 200g)= 120,30 Białko ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 200g)= 3,90 Tłuszcz [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.8 /(porcja 200g)= 33,70 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 200g)= 0,80 Glukoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,10 Fruktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 5,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.6 /(porcja 200g)= 9,20 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 12.0 /(porcja 200g)= 24,10	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 51.4 /(porcja 1580g)= 856,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1580g)= 42,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 1580g)= 26,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.0 /(porcja 1580g)= 116,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,20 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 3,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 8,20 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1580g)= 2,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1580g)= 10,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1580g)= 18,20	Kasza manna na gęsto (DM) - duża 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 62.5 /(porcja 400g)= 249,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 400g)= 10,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 400g)= 4,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.7 /(porcja 400g)= 42,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 400g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 400g)= 2,50 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 400g)= 5,70 Laktoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 400g)= 9,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 5.2 /(porcja 400g)= 20,80	Sałatka z kaszą kuskus, fetą, fasolą i warzywami 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 121.4 /(porcja 645g)= 758,80 Białko ogółem [g] (100g)= 4.5 /(porcja 645g)= 27,80 Tłuszcz [g] (100g)= 4.4 /(porcja 645g)= 27,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.9 /(porcja 645g)= 105,80 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 645g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.1 /(porcja 645g)= 13,20 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 645g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 645g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 645g)= 2,10 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 645g)= 0,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 645g)= 11,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 645g)= 5,30	Wartość energetyczna [kcal] 2 777,30 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 402,10 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 36,30 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 15,40 Sacharoza [g] 37,40 Laktoza [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 suma cukrów prostych [g] 100,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-11 sobota	normalna I trymestr	Kasza manna na mleku (DM) 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Serek wiejski 150 g pomidor, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.1 /(porcja 900g)= 709,80 Białko ogółem [g] (100g)= 4.0 /(porcja 900g)= 36,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 900g)= 21,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.5 /(porcja 900g)= 95,60 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 900g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 900g)= 16,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 900g)= 5,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.3 /(porcja 900g)= 20,90	Sałatka z kaszą gryczaną i fetą (DM) 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 118.3 /(porcja 250g)= 295,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.5 /(porcja 250g)= 13,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 250g)= 7,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.8 /(porcja 250g)= 47,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 250g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 250g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 250g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 250g)= 0,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 250g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 250g)= 3,90	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER***) Gulasz z indyka (DM) 150 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Kasza pęczak gotowana 200 g (***GLUTEN***) Mieszanka królewska gotowana na parze 100 g surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 56.0 /(porcja 1450g)= 800,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1450g)= 40,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 1450g)= 30,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.9 /(porcja 1450g)= 98,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1450g)= 0,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1450g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 3,20 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1450g)= 12,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1450g)= 10,60	Koktajl truskawkowy, mały 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.6 /(porcja 150g)= 127,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 150g)= 5,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 150g)= 2,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.2 /(porcja 150g)= 21,10 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 150g)= 1,10 Glukoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 1,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 150g)= 1,70 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 150g)= 2,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 150g)= 2,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 5.3 /(porcja 150g)= 7,90	Szynka Złota DM 60 g (***SOJA***) Sałatka warzywna z czerwoną fasolą (DM) 150 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 96.0 /(porcja 520g)= 505,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 520g)= 15,00 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 14,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.9 /(porcja 520g)= 83,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,30 Laktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 520g)= 3,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.6 /(porcja 520g)= 8,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 13,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,80 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 31,20 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 8,50 Sacharoza [g] 14,60 Laktoza [g] 26,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 57,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-11 sobota	normalna II trymestr	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Serek wiejski 150 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.6 /(porcja 950g)= 787,10 Białko ogółem [g] (100g)= 4.0 /(porcja 950g)= 36,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 950g)= 21,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.6 /(porcja 950g)= 114,40 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 950g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 950g)= 12,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 950g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 950g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 950g)= 16,80 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 950g)= 16,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 950g)= 5,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.9 /(porcja 950g)= 35,80	Sałatka z kaszą gryczaną i fetą (DM) 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 118.3 /(porcja 250g)= 295,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.5 /(porcja 250g)= 13,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 250g)= 7,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.8 /(porcja 250g)= 47,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 250g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 250g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 250g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 250g)= 0,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 250g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 250g)= 3,90	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER***) Gulasz z indyka (DM) 200 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Kasza pęczak gotowana 200 g (***GLUTEN***) miesz.królewska got 100g 100 g surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 58.9 /(porcja 1500g)= 841,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 1500g)= 45,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 1500g)= 32,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.0 /(porcja 1500g)= 100,20 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1500g)= 7,10 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 3,40 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1500g)= 12,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1500g)= 11,10	Koktajl truskawkowy 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Dynia pestki, mała 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 310g)= 262,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 310g)= 12,10 Tłuszcz [g] (100g)= 3.0 /(porcja 310g)= 9,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.9 /(porcja 310g)= 34,10 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 310g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 310g)= 2,90 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 310g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 310g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 310g)= 3,00 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 310g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 310g)= 4,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.3 /(porcja 310g)= 13,60	Szynka Złota DM 60 g (***SOJA***) Sałatka warzywna z czerwoną fasolą (DM) 150 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.2 /(porcja 520g)= 479,90 Białko ogółem [g] (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 14,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 14,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.8 /(porcja 520g)= 78,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,20 Laktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 520g)= 3,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.5 /(porcja 520g)= 8,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.6 /(porcja 520g)= 13,80	Wartość energetyczna [kcal] 2 665,90 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 84,60 Węglowodany ogółem [g] 373,70 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,40 Glukoza [g] 9,20 Fruktoza [g] 9,60 Sacharoza [g] 30,90 Laktoza [g] 28,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 78,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-11 sobota	normalna III trymestr	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) pomidor, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g herbata b/c 250 ml Serek wiejski 150 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.2 /(porcja 975g)= 942,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 975g)= 36,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 975g)= 21,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.3 /(porcja 975g)= 153,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 975g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 975g)= 12,70 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 975g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 975g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 975g)= 30,10 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 975g)= 16,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 975g)= 5,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.0 /(porcja 975g)= 70,40	Sałatka z kaszą gryczaną i fetą (DM) 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 118.3 /(porcja 250g)= 295,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.5 /(porcja 250g)= 13,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 250g)= 7,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.8 /(porcja 250g)= 47,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 250g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 250g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 250g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 250g)= 0,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 250g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 250g)= 3,90	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER***) Gulasz z indyka (DM) 200 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Kasza pęczak gotowana 200 g (***GLUTEN***) Mieszanka królewska gotowana na parze 100 g surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 58.9 /(porcja 1500g)= 841,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 1500g)= 45,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 1500g)= 32,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.0 /(porcja 1500g)= 100,20 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1500g)= 7,10 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 3,40 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1500g)= 12,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1500g)= 11,10	Koktajl truskawkowy 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Dynia pestki, mała 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 310g)= 262,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 310g)= 12,10 Tłuszcz [g] (100g)= 3.0 /(porcja 310g)= 9,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.9 /(porcja 310g)= 34,10 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 310g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 310g)= 2,90 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 310g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 310g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 310g)= 3,00 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 310g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 310g)= 4,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.3 /(porcja 310g)= 13,60	Szynka Złota DM 60 g (***SOJA***) Sałatka warzywna z czerwoną fasolą (DM) 150 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN***) Kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 96.0 /(porcja 520g)= 505,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 520g)= 15,00 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 14,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.9 /(porcja 520g)= 83,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,30 Laktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 520g)= 3,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.6 /(porcja 520g)= 8,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 13,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 846,30 Białko ogółem [g] 123,60 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 417,80 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 33,40 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 20,20 Sacharoza [g] 44,30 Laktoza [g] 28,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 suma cukrów prostych [g] 112,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-11 sobota	normalna - okres laktacyjny	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) pomidor, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g herbata b/c 250 ml Serek wiejski 150 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.2 /(porcja 975g)= 942,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 975g)= 36,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 975g)= 21,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.3 /(porcja 975g)= 153,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 975g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 975g)= 12,70 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 975g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 975g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 975g)= 30,10 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 975g)= 16,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 975g)= 5,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.0 /(porcja 975g)= 70,40	Sałatka z kaszą gryczaną i fetą (DM) 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 118.3 /(porcja 250g)= 295,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.5 /(porcja 250g)= 13,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 250g)= 7,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.8 /(porcja 250g)= 47,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 250g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 250g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 250g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 250g)= 0,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 250g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 250g)= 3,90	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER***) Gulasz z indyka (DM) 200 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Kasza pęczak gotowana 200 g (***GLUTEN***) Mieszanka królewska gotowana na parze 100 g surówka bułgarska z papryką 100 g (***JAJA, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 58.9 /(porcja 1500g)= 841,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 1500g)= 45,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 1500g)= 32,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.0 /(porcja 1500g)= 100,20 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1500g)= 7,10 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 3,40 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1500g)= 12,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1500g)= 11,10	Koktajl truskawkowy 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Dynia pestki, średnia 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 99.0 /(porcja 320g)= 319,20 Białko ogółem [g] (100g)= 4.5 /(porcja 320g)= 14,60 Tłuszcz [g] (100g)= 4.4 /(porcja 320g)= 14,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.1 /(porcja 320g)= 35,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 320g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 320g)= 3,80 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 320g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 320g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 320g)= 3,10 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 320g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.4 /(porcja 320g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 320g)= 13,70	Szynka Złota DM 60 g (***SOJA***) Sałatka warzywna z czerwoną fasolą (DM) 150 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN***) Kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 96.0 /(porcja 520g)= 505,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 520g)= 15,00 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 14,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.9 /(porcja 520g)= 83,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,30 Laktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 520g)= 3,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.6 /(porcja 520g)= 8,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 13,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 903,50 Białko ogółem [g] 126,10 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 419,60 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 20,20 Sacharoza [g] 44,40 Laktoza [g] 28,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 suma cukrów prostych [g] 113,00

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-12 niedziela	normalna I trymestr	Ryż na mleku DM 300 g (***MLEKO***) Pasta z jaj 70 g (***JAJA, MLEKO***) pomidor, średni 80 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 77.8 /(porcja 820g)= 648,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 820g)= 26,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 820g)= 22,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.6 /(porcja 820g)= 88,10 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 820g)= 11,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 820g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 820g)= 10,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 820g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 820g)= 14,80	Smothie z porzeczką i bananem, mała 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 60.1 /(porcja 200g)= 120,30 Białko ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 200g)= 3,90 Tłuszcz [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.8 /(porcja 200g)= 33,70 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 200g)= 0,80 Glukoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,10 Fruktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 5,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.6 /(porcja 200g)= 9,20 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 12.0 /(porcja 200g)= 24,10	Rosół z makaronem nitki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko gotowane 200 g Ziemniaki gotowane (DM) 200 g Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos curry 100 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.8 /(porcja 1500g)= 1 354,60 Białko ogółem [g] (100g)= 6.9 /(porcja 1500g)= 98,90 Tłuszcz [g] (100g)= 4.7 /(porcja 1500g)= 67,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.5 /(porcja 1500g)= 92,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1500g)= 14,00 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1500g)= 2,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1500g)= 8,90 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1500g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1500g)= 8,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1500g)= 14,30	Budyń (DM) mały 200 g (***MLEKO***) Mus malinowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.0 /(porcja 300g)= 203,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 300g)= 6,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.1 /(porcja 300g)= 3,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.3 /(porcja 300g)= 40,20 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 1,80 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 3.8 /(porcja 300g)= 11,50 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 300g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.5 /(porcja 300g)= 7,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.6 /(porcja 300g)= 22,90	Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Liść sałaty 2 szt. 10 g Ogórek 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 89.2 /(porcja 560g)= 495,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 560g)= 21,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 560g)= 15,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.6 /(porcja 560g)= 69,90 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 560g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 560g)= 9,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 560g)= 0,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 560g)= 0,70 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 560g)= 1,70 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 560g)= 10,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 560g)= 4,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.4 /(porcja 560g)= 13,30	Wartość energetyczna [kcal] 2 821,60 Białko ogółem [g] 157,50 Tłuszcz [g] 109,60 Węglowodany ogółem [g] 324,40 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 37,20 Glukoza [g] 12,20 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 33,10 Laktoza [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 89,40

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-12 niedziela	normalna II trymestr	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Pasta z jaj 70 g (***JAJA, MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g pomidor, 80g 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 81.0 /(porcja 870g)= 735,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 870g)= 29,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 870g)= 23,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 870g)= 103,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 870g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 870g)= 12,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 870g)= 11,90 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 870g)= 14,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 870g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.2 /(porcja 870g)= 28,90	Smothie z porzeczką i bananem, mała 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 60.1 /(porcja 200g)= 120,30 Białko ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 200g)= 3,90 Tłuszcz [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.8 /(porcja 200g)= 33,70 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 200g)= 0,80 Glukoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,10 Fruktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 5,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.6 /(porcja 200g)= 9,20 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 12.0 /(porcja 200g)= 24,10	Rosół z makaronem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko gotowane 200 g Sos curry 100 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka buraczek, duża 150 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka z marchewki 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 88.8 /(porcja 1550g)= 1 480,30 Białko ogółem [g] (100g)= 6.0 /(porcja 1550g)= 100,10 Tłuszcz [g] (100g)= 4.5 /(porcja 1550g)= 75,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.3 /(porcja 1550g)= 105,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1550g)= 3,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1550g)= 14,40 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1550g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1550g)= 2,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1550g)= 12,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1550g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1550g)= 10,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1550g)= 18,90	Budyń DM 250 ml (***MLEKO***) Mus malinowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 65.2 /(porcja 350g)= 225,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 350g)= 8,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.4 /(porcja 350g)= 42,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 350g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 350g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.2 /(porcja 350g)= 7,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 350g)= 25,20	Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku b/c 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Ogórek 80 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.6 /(porcja 560g)= 470,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 560g)= 20,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 560g)= 15,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.6 /(porcja 560g)= 64,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 560g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 560g)= 9,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 560g)= 0,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 560g)= 0,70 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 560g)= 1,60 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 560g)= 10,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 560g)= 4,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.4 /(porcja 560g)= 13,20	Wartość energetyczna [kcal] 3 031,60 Białko ogółem [g] 162,20 Tłuszcz [g] 119,80 Węglowodany ogółem [g] 349,80 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 12,90 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 47,00 Laktoza [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 suma cukrów prostych [g] 110,30

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-12 niedziela	normalna III trymestr	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Pasta z jaj 70 g (***JAJA, MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g pomidor, średni 80 g herbata b/c 250 ml Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Liść sałaty 2 szt. 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 88.3 /(porcja 890g)= 802,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 890g)= 35,20 Tłuszcz [g] (100g)= 3.1 /(porcja 890g)= 28,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 890g)= 103,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 890g)= 2,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 890g)= 15,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 890g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 890g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 890g)= 11,90 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 890g)= 14,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 890g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.2 /(porcja 890g)= 29,00	Smothie z porzeczką i bananem, mała 200 g (***MLEKO***) Orzechy włoskie, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 117.1 /(porcja 220g)= 260,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 220g)= 7,20 Tłuszcz [g] (100g)= 6.4 /(porcja 220g)= 14,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.9 /(porcja 220g)= 37,40 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 220g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 220g)= 2,20 Glukoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 220g)= 6,10 Fruktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 220g)= 5,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 220g)= 9,70 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 220g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 4.0 /(porcja 220g)= 9,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 11.0 /(porcja 220g)= 24,50	Rosół z makaronem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko gotowane 200 g Sos curry 100 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane (DM) 200 g Surówka buraczek, duża 150 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka z marchewki 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 88.8 /(porcja 1550g)= 1 480,30 Białko ogółem [g] (100g)= 6.0 /(porcja 1550g)= 100,10 Tłuszcz [g] (100g)= 4.5 /(porcja 1550g)= 75,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.3 /(porcja 1550g)= 105,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1550g)= 3,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1550g)= 14,40 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1550g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1550g)= 2,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1550g)= 12,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1550g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1550g)= 10,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1550g)= 18,90	Budyń DM 250 ml (***MLEKO***) Mus malinowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 65.2 /(porcja 350g)= 225,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 350g)= 8,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.4 /(porcja 350g)= 42,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 350g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 350g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.2 /(porcja 350g)= 7,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 350g)= 25,20	Schab Benedykta DM 60 g (***SOJA***) Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku b/c 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Ogórek 80 g Gruszka 150 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 66.9 /(porcja 830g)= 557,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 830g)= 21,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 830g)= 15,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.3 /(porcja 830g)= 86,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 830g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 830g)= 9,20 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 830g)= 3,60 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 830g)= 10,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 830g)= 4,30 Laktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 830g)= 10,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 830g)= 7,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.4 /(porcja 830g)= 28,00	Wartość energetyczna [kcal] 3 325,10 Białko ogółem [g] 172,20 Tłuszcz [g] 137,60 Węglowodany ogółem [g] 375,10 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,40 Glukoza [g] 15,80 Fruktoza [g] 22,40 Sacharoza [g] 50,20 Laktoza [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 suma cukrów prostych [g] 125,60

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-12 niedziela	normalna - okres laktacyjny	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Pasta z jaj 70 g (***JAJA, MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g pomidor, średni 80 g herbata b/c 250 ml Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Liść sałaty 2 szt. 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 88.3 /(porcja 890g)= 802,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 890g)= 35,20 Tłuszcz [g] (100g)= 3.1 /(porcja 890g)= 28,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 890g)= 103,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 890g)= 2,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 890g)= 15,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 890g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 890g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 890g)= 11,90 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 890g)= 14,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 890g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.2 /(porcja 890g)= 29,00	Smothie z porzeczką i bananem, mała 200 g (***MLEKO***) Orzechy włoskie, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 117.1 /(porcja 220g)= 260,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 220g)= 7,20 Tłuszcz [g] (100g)= 6.4 /(porcja 220g)= 14,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.9 /(porcja 220g)= 37,40 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 220g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 220g)= 2,20 Glukoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 220g)= 6,10 Fruktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 220g)= 5,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 220g)= 9,70 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 220g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 4.0 /(porcja 220g)= 9,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 11.0 /(porcja 220g)= 24,50	Rosół z makaronem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko gotowane 200 g Sos curry 100 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane (DM) 200 g Surówka buraczek, duża 150 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka z marchewki 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Jabłko 180 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.2 /(porcja 1730g)= 1 570,30 Białko ogółem [g] (100g)= 6.1 /(porcja 1730g)= 100,80 Tłuszcz [g] (100g)= 4.6 /(porcja 1730g)= 75,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.6 /(porcja 1730g)= 127,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1730g)= 3,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1730g)= 14,50 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1730g)= 6,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1730g)= 12,50 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1730g)= 16,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1730g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1730g)= 14,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.2 /(porcja 1730g)= 36,40	Budyń DM 250 ml (***MLEKO***) Mus malinowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 65.2 /(porcja 350g)= 225,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 350g)= 8,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.4 /(porcja 350g)= 42,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 350g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 350g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.2 /(porcja 350g)= 7,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 350g)= 25,20	Schab Benedykta DM 60 g (***SOJA***) Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku b/c 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Ogórek 80 g Gruszka 150 g Liść sałaty 2 szt. 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 66.9 /(porcja 830g)= 557,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 830g)= 21,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 830g)= 15,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.3 /(porcja 830g)= 86,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 830g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 830g)= 9,20 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 830g)= 3,60 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 830g)= 10,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 830g)= 4,30 Laktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 830g)= 10,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 830g)= 7,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.4 /(porcja 830g)= 28,00	Wartość energetyczna [kcal] 3 415,10 Białko ogółem [g] 172,90 Tłuszcz [g] 138,40 Węglowodany ogółem [g] 396,90 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,50 Glukoza [g] 19,40 Fruktoza [g] 32,10 Sacharoza [g] 54,30 Laktoza [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,60 suma cukrów prostych [g] 143,10

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-13 poniedziałek	normalna I trymestr	Płatki owsiane na mleku DM 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 72.9 /(porcja 820g)= 607,90 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 820g)= 18,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 820g)= 22,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.3 /(porcja 820g)= 85,80 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 820g)= 13,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 820g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 820g)= 11,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 820g)= 6,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 820g)= 15,20	Sałatka brokułowa z jajkiem, pestkami dyni i fetą 150 g (***JAJA, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 147.6 /(porcja 150g)= 220,30 Białko ogółem [g] (100g)= 9.9 /(porcja 150g)= 14,70 Tłuszcz [g] (100g)= 10.1 /(porcja 150g)= 15,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 150g)= 7,20 Sól [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 150g)= 4,90 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 150g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 150g)= 0,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 150g)= 2,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 150g)= 2,00	Zupa krupnik (DM) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Żraz z wołowiny pieczony 80 g (***GLUTEN***) Sos pieczeniowy (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Kalafior gotowany 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 61.9 /(porcja 1480g)= 884,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1480g)= 36,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 1480g)= 41,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.7 /(porcja 1480g)= 95,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,50 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 10,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 7,40	Jogurt z płatkami jęczmiennymi i suszoną żurawiną, mały 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.4 /(porcja 150g)= 161,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.4 /(porcja 150g)= 8,10 Tłuszcz [g] (100g)= 3.8 /(porcja 150g)= 5,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.7 /(porcja 150g)= 20,40 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 150g)= 0,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 150g)= 2,10 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 150g)= 1,40 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 150g)= 1,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 150g)= 5,30	Wędlina Krakowska z Fileta DM 20 g (***SOJA***) Ryba po grecku z mintajem panierowanym (DM) 200 g (***SELER***) Ogórek 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 60.4 /(porcja 665g)= 402,60 Białko ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 665g)= 8,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.0 /(porcja 665g)= 13,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.9 /(porcja 665g)= 66,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 665g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 665g)= 6,10 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 665g)= 2,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 665g)= 2,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 665g)= 2,60 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 665g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 665g)= 6,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 665g)= 7,50	Wartość energetyczna [kcal] 2 277,00 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 97,90 Węglowodany ogółem [g] 275,30 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 38,00 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 6,40 Sacharoza [g] 9,00 Laktoza [g] 15,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 37,40

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-13 poniedziałek	normalna II trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 870g)= 723,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 870g)= 23,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 870g)= 25,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.3 /(porcja 870g)= 102,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 870g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 870g)= 15,10 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 870g)= 12,20 Laktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 870g)= 17,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 870g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 870g)= 31,80	Sałatka brokułowa z jajkiem, pestkami dyni i fetą 150 g (***JAJA, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 147.6 /(porcja 150g)= 220,30 Białko ogółem [g] (100g)= 9.9 /(porcja 150g)= 14,70 Tłuszcz [g] (100g)= 10.1 /(porcja 150g)= 15,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 150g)= 7,20 Sól [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 150g)= 4,90 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 150g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 150g)= 0,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 150g)= 2,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 150g)= 2,00	Zupa krupnik (DM) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Żraz z wołowiny pieczony 80 g (***GLUTEN***) Sos pieczeniowy (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Kalafior gotowany 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 61.9 /(porcja 1480g)= 884,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1480g)= 36,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 1480g)= 41,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.7 /(porcja 1480g)= 95,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,50 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 10,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 7,40	Jogurt z płatkami jęczmiennymi i suszoną żurawiną, średni 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.9 /(porcja 200g)= 215,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.4 /(porcja 200g)= 10,80 Tłuszcz [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 200g)= 27,20 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 200g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,70 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 200g)= 5,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 7,00	Ryba po grecku z mintajem panierowanym (DM) 200 g (***SELER***) Wędlina Krakowska z Fileta DM 20 g (***SOJA***) Ogórek 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku b/c 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 69.6 /(porcja 665g)= 464,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 665g)= 13,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 665g)= 16,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.3 /(porcja 665g)= 68,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 665g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 665g)= 8,10 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 665g)= 2,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 665g)= 2,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 665g)= 2,90 Laktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 665g)= 8,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 665g)= 6,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.4 /(porcja 665g)= 15,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 508,40 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 302,10 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 42,30 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 6,40 Sacharoza [g] 20,00 Laktoza [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 63,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-13 poniedziałek	normalna III trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 870g)= 723,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 870g)= 23,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 870g)= 25,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.3 /(porcja 870g)= 102,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 870g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 870g)= 15,10 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 870g)= 12,20 Laktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 870g)= 17,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 870g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 870g)= 31,80	Sałatka brokułowa z jajkiem, pestkami dyni i fetą 150 g (***JAJA, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 147.6 /(porcja 150g)= 220,30 Białko ogółem [g] (100g)= 9.9 /(porcja 150g)= 14,70 Tłuszcz [g] (100g)= 10.1 /(porcja 150g)= 15,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 150g)= 7,20 Sól [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 150g)= 4,90 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 150g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 150g)= 0,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 150g)= 2,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 150g)= 2,00	Zupa krupnik (DM) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Żraz z wołowiny pieczony 80 g (***GLUTEN***) Sos pieczeniowy (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Kalafior gotowany 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 61.9 /(porcja 1480g)= 884,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1480g)= 36,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 1480g)= 41,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.7 /(porcja 1480g)= 95,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,50 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 10,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 7,40	Jogurt z płatki jęczm.z żurawiną 250g 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.9 /(porcja 250g)= 269,70 Białko ogółem [g] (100g)= 5.4 /(porcja 250g)= 13,50 Tłuszcz [g] (100g)= 3.8 /(porcja 250g)= 9,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 250g)= 34,10 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 250g)= 0,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,40 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,40 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 250g)= 6,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 250g)= 2,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 250g)= 8,80	Krakowska z Fileta (DM) 40 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZY***) Ryba po grecku z mintajem panierowanym (DM) 200 g (***SELER***) Ogórek 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku b/c 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 75.2 /(porcja 685g)= 501,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 685g)= 19,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 685g)= 17,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.5 /(porcja 685g)= 69,80 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 685g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 685g)= 8,10 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 685g)= 2,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 685g)= 2,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 685g)= 2,90 Laktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 685g)= 8,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 685g)= 6,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.4 /(porcja 685g)= 15,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,20 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 309,90 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 6,40 Sacharoza [g] 20,50 Laktoza [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 65,70

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-13 poniedziałek	normalna - okres laktacyjny	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 870g)= 723,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 870g)= 23,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 870g)= 25,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.3 /(porcja 870g)= 102,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 870g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 870g)= 15,10 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 870g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 870g)= 12,20 Laktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 870g)= 17,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 870g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 870g)= 31,80	Sałatka brokułowa z jajkiem, pestkami dyni i fetą 150 g (***JAJA, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 147.6 /(porcja 150g)= 220,30 Białko ogółem [g] (100g)= 9.9 /(porcja 150g)= 14,70 Tłuszcz [g] (100g)= 10.1 /(porcja 150g)= 15,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 150g)= 7,20 Sól [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 150g)= 4,90 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 150g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 150g)= 0,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 150g)= 2,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 150g)= 2,00	Zupa krupnik (DM) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Żraz z wołowiny pieczony 80 g (***GLUTEN***) Sos pieczeniowy (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Kalafior gotowany 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 61.9 /(porcja 1480g)= 884,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1480g)= 36,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 1480g)= 41,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.7 /(porcja 1480g)= 95,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,50 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 10,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 7,40	Jogurt z płatki jęczm.z żurawiną 250g 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.9 /(porcja 250g)= 269,70 Białko ogółem [g] (100g)= 5.4 /(porcja 250g)= 13,50 Tłuszcz [g] (100g)= 3.8 /(porcja 250g)= 9,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 250g)= 34,10 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 250g)= 0,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,40 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,40 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 250g)= 6,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 250g)= 2,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 250g)= 8,80	Krakowska z Fileta (DM) 40 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZY***) Ryba po grecku z mintajem panierowanym (DM) 200 g (***SELER***) Ogórek 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt 60 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kawa na mleku b/c 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 75.2 /(porcja 685g)= 501,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 685g)= 19,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 685g)= 17,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.5 /(porcja 685g)= 69,80 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 685g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 685g)= 8,10 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 685g)= 2,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 685g)= 2,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 685g)= 2,90 Laktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 685g)= 8,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 685g)= 6,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.4 /(porcja 685g)= 15,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,20 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 309,90 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 43,00 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 6,40 Sacharoza [g] 20,50 Laktoza [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 65,70

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-14 wtorek	normalna I trymestr	Kasza kukurydziana na mleku DM 300 g (***MLEKO***) Polędwica sopocka 30g 30 g Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.9 /(porcja 800g)= 660,70 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 800g)= 29,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 800g)= 21,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.8 /(porcja 800g)= 90,80 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 800g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 800g)= 11,90 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 800g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 800g)= 10,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 800g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 800g)= 13,40	Budyń (DM) mały 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 77.8 /(porcja 200g)= 155,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 200g)= 5,20 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.5 /(porcja 200g)= 27,00 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,80 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 5.2 /(porcja 200g)= 10,40 Laktoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.7 /(porcja 200g)= 17,50	Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Roladka drobiowa ze szpinakiem 80 g (***MLEKO***) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLUTEN***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos koperkowy 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 64.8 /(porcja 1480g)= 925,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 49,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1480g)= 40,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.9 /(porcja 1480g)= 98,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1480g)= 19,00 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1480g)= 14,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 1480g)= 29,00	Koktajl truskawkowy, duży 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Dynia pestki, średnia DM 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 105.9 /(porcja 270g)= 286,30 Białko ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 270g)= 13,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.9 /(porcja 270g)= 13,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 270g)= 30,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 270g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 270g)= 3,40 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 270g)= 2,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 270g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 270g)= 2,60 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 270g)= 4,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.5 /(porcja 270g)= 4,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 270g)= 11,40	Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.1 /(porcja 535g)= 563,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 535g)= 15,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 535g)= 12,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.1 /(porcja 535g)= 100,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 535g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 535g)= 7,20 Glukoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 535g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 535g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 535g)= 14,70 Laktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 535g)= 2,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 535g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.7 /(porcja 535g)= 40,30	Wartość energetyczna [kcal] 2 591,90 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 347,40 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 31,00 Glukoza [g] 19,30 Fruktoza [g] 18,20 Sacharoza [g] 48,50 Laktoza [g] 25,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 111,60

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-14 wtorek	normalna III trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLEKO***) Polędwica sopocka 30g 30 g Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 92.9 /(porcja 800g)= 714,60 Białko ogółem [g] (100g)= 4.3 /(porcja 800g)= 32,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 800g)= 22,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.7 /(porcja 800g)= 97,90 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 800g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 800g)= 12,80 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 800g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 800g)= 13,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 800g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.2 /(porcja 800g)= 16,90	Budyń DM średni 250 ml (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 71.1 /(porcja 250g)= 177,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 250g)= 6,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 250g)= 3,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.8 /(porcja 250g)= 29,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 250g)= 10,90 Laktoza [g] (100g)= 3.6 /(porcja 250g)= 8,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.9 /(porcja 250g)= 19,80	Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLUTEN***) Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Roladka drobiowa ze szpinakiem 80 g (***MLEKO***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos koperkowy 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 64.8 /(porcja 1480g)= 925,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 49,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1480g)= 40,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.9 /(porcja 1480g)= 98,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1480g)= 19,00 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1480g)= 14,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 1480g)= 29,00	Koktajl truskawkowy, duży 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Dynia pestki, średnia DM 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 105.9 /(porcja 270g)= 286,30 Białko ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 270g)= 13,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.9 /(porcja 270g)= 13,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 270g)= 30,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 270g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 270g)= 3,40 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 270g)= 2,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 270g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 270g)= 2,60 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 270g)= 4,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.5 /(porcja 270g)= 4,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 270g)= 11,40	Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.1 /(porcja 535g)= 563,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 535g)= 15,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 535g)= 12,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.1 /(porcja 535g)= 100,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 535g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 535g)= 7,20 Glukoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 535g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 535g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 535g)= 14,70 Laktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 535g)= 2,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 535g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.7 /(porcja 535g)= 40,30	Wartość energetyczna [kcal] 2 667,80 Białko ogółem [g] 117,60 Tłuszcz [g] 92,00 Węglowodany ogółem [g] 356,90 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 19,30 Fruktoza [g] 18,20 Sacharoza [g] 49,10 Laktoza [g] 30,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 117,40

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-14 wtorek	normalna III trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLEKO***) Polędwica sopocka 30g 30 g Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.1 /(porcja 815g)= 759,20 Białko ogółem [g] (100g)= 4.4 /(porcja 815g)= 36,70 Tłuszcz [g] (100g)= 3.1 /(porcja 815g)= 25,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.8 /(porcja 815g)= 97,90 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 815g)= 2,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 815g)= 14,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 815g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 815g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 815g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 815g)= 13,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 815g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 815g)= 17,00	Budyń DM duży 300 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 75.3 /(porcja 300g)= 228,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 300g)= 7,20 Tłuszcz [g] (100g)= 1.4 /(porcja 300g)= 4,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.3 /(porcja 300g)= 40,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 5.4 /(porcja 300g)= 16,20 Laktoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 300g)= 9,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.6 /(porcja 300g)= 26,10	Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLUTEN***) Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Roladka drobiowa ze szpinakiem 80 g (***MLEKO***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos koperkowy 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 64.8 /(porcja 1480g)= 925,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 49,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1480g)= 40,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.9 /(porcja 1480g)= 98,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1480g)= 19,00 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1480g)= 14,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 1480g)= 29,00	Koktajl truskawkowy 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Dynia pestki, średnia DM 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 99.0 /(porcja 320g)= 319,20 Białko ogółem [g] (100g)= 4.5 /(porcja 320g)= 14,60 Tłuszcz [g] (100g)= 4.4 /(porcja 320g)= 14,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.1 /(porcja 320g)= 35,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 320g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 320g)= 3,80 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 320g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 320g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 320g)= 3,10 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 320g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.4 /(porcja 320g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 320g)= 13,70	Twaróg półtł z zieleniną DM 70 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 112.5 /(porcja 535g)= 592,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 535g)= 20,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 535g)= 13,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.1 /(porcja 535g)= 100,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 535g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 535g)= 7,80 Glukoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 535g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 535g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 535g)= 14,60 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 535g)= 2,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 535g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.7 /(porcja 535g)= 40,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 824,20 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 373,20 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 35,50 Glukoza [g] 19,80 Fruktoza [g] 18,70 Sacharoza [g] 54,80 Laktoza [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 126,40

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-14 wtorek	normalna - okres laktacyjny	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLEKO***) Polędwica sopocka 30g 30 g Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.1 /(porcja 815g)= 759,20 Białko ogółem [g] (100g)= 4.4 /(porcja 815g)= 36,70 Tłuszcz [g] (100g)= 3.1 /(porcja 815g)= 25,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.8 /(porcja 815g)= 97,90 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 815g)= 2,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 815g)= 14,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 815g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 815g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 815g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 815g)= 13,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 815g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 815g)= 17,00	Budyń DM duży 300 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 75.3 /(porcja 300g)= 228,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 300g)= 7,20 Tłuszcz [g] (100g)= 1.4 /(porcja 300g)= 4,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.3 /(porcja 300g)= 40,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 5.4 /(porcja 300g)= 16,20 Laktoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 300g)= 9,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.6 /(porcja 300g)= 26,10	Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLUTEN***) Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Roladka drobiowa ze szpinakiem 80 g (***MLEKO***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos koperkowy 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 64.8 /(porcja 1480g)= 925,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1480g)= 49,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1480g)= 40,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.9 /(porcja 1480g)= 98,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1480g)= 19,00 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 2,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1480g)= 14,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 1480g)= 29,00	Koktajl truskawkowy 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Dynia pestki, duża DM 30 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 112.9 /(porcja 330g)= 376,40 Białko ogółem [g] (100g)= 5.1 /(porcja 330g)= 17,00 Tłuszcz [g] (100g)= 5.6 /(porcja 330g)= 18,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.3 /(porcja 330g)= 37,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 330g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 330g)= 4,60 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 330g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 330g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 330g)= 3,20 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 330g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.5 /(porcja 330g)= 5,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.1 /(porcja 330g)= 13,80	Twaróg półtł z zieleniną DM 70 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 112.5 /(porcja 535g)= 592,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 535g)= 20,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 535g)= 13,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.1 /(porcja 535g)= 100,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 535g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 535g)= 7,80 Glukoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 535g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 535g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 535g)= 14,60 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 535g)= 2,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 535g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.7 /(porcja 535g)= 40,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 881,40 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 102,00 Węglowodany ogółem [g] 375,00 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 36,30 Glukoza [g] 19,80 Fruktoza [g] 18,70 Sacharoza [g] 54,90 Laktoza [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 126,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-15 środa	normalna I trymestr	Płatki jęczmienne na mleku DM 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Krakowska z Fileta (DM) 40 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZY***) Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 81.5 /(porcja 800g)= 627,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 800g)= 22,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 800g)= 14,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.7 /(porcja 800g)= 105,00 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 800g)= 2,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 800g)= 7,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 800g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 800g)= 2,30 Laktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 800g)= 5,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 800g)= 6,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.3 /(porcja 800g)= 10,00	Sałatka z kaszą gryczaną i fetą (DM) 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 114.0 /(porcja 200g)= 228,00 Białko ogółem [g] (100g)= 5.2 /(porcja 200g)= 10,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 200g)= 4,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.8 /(porcja 200g)= 37,50 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 200g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,40 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 200g)= 1,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 200g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 200g)= 3,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 200g)= 3,10	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Makaron razowy ze szpinakiem, twarogiem i suszonymi pomidorami 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Mieszanka królewska got 100g 100 g (***MLEKO***) Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 70.2 /(porcja 1350g)= 1 002,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.1 /(porcja 1350g)= 30,30 Tłuszcz [g] (100g)= 3.2 /(porcja 1350g)= 45,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.7 /(porcja 1350g)= 124,40 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1350g)= 0,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1350g)= 10,90 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1350g)= 4,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1350g)= 3,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1350g)= 9,30 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1350g)= 15,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1350g)= 20,10	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 250 g Orzechy włoskie, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 98.9 /(porcja 270g)= 267,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 270g)= 6,00 Tłuszcz [g] (100g)= 5.0 /(porcja 270g)= 13,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.3 /(porcja 270g)= 33,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 270g)= 1,50 Glukoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 270g)= 5,60 Fruktoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 270g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 270g)= 4,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.0 /(porcja 270g)= 5,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.1 /(porcja 270g)= 21,80	Sałatka warzywna z czerwoną fasolą (DM) 150 g Jajko gotowane 2 szt 100 g (***JAJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.9 /(porcja 660g)= 579,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 660g)= 23,30 Tłuszcz [g] (100g)= 3.2 /(porcja 660g)= 21,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.5 /(porcja 660g)= 76,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 660g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 660g)= 9,00 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 1,90 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 2,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 660g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 660g)= 8,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 660g)= 5,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 704,20 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 100,10 Węglowodany ogółem [g] 376,40 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 31,20 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 20,10 Sacharoza [g] 18,60 Laktoza [g] 8,70 Błonnik pokarmowy [g] 39,40 suma cukrów prostych [g] 60,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-15 środa	normalna II trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 77.5 /(porcja 920g)= 704,90 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 920g)= 21,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.8 /(porcja 920g)= 16,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.3 /(porcja 920g)= 121,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 920g)= 2,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 920g)= 9,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 920g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 920g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 920g)= 11,40 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 920g)= 12,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 920g)= 6,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.9 /(porcja 920g)= 26,00	Sałatka z kaszą gryczaną i fetą (DM) 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 114.0 /(porcja 200g)= 228,00 Białko ogółem [g] (100g)= 5.2 /(porcja 200g)= 10,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 200g)= 4,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.8 /(porcja 200g)= 37,50 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 200g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,40 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 200g)= 1,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 200g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 200g)= 3,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 200g)= 3,10	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Makaron razowy ze szpinakiem, twarogiem i suszonymi pomidorami 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Mieszanka królewska got 100g 100 g (***MLEKO***) Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 70.2 /(porcja 1350g)= 1 002,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.1 /(porcja 1350g)= 30,30 Tłuszcz [g] (100g)= 3.2 /(porcja 1350g)= 45,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.7 /(porcja 1350g)= 124,40 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1350g)= 0,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1350g)= 10,90 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1350g)= 4,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1350g)= 3,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1350g)= 9,30 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1350g)= 15,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1350g)= 20,10	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 250 g Orzechy włoskie, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 98.9 /(porcja 270g)= 267,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 270g)= 6,00 Tłuszcz [g] (100g)= 5.0 /(porcja 270g)= 13,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.3 /(porcja 270g)= 33,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 270g)= 1,50 Glukoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 270g)= 5,60 Fruktoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 270g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 270g)= 4,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.0 /(porcja 270g)= 5,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.1 /(porcja 270g)= 21,80	Sałatka warzywna z czerwoną fasolą (DM) 150 g Jajko gotowane 2 szt 100 g (***JAJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.9 /(porcja 660g)= 579,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 660g)= 23,30 Tłuszcz [g] (100g)= 3.2 /(porcja 660g)= 21,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.5 /(porcja 660g)= 76,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 660g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 660g)= 9,00 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 1,90 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 2,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 660g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 660g)= 8,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 660g)= 5,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 782,00 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 392,40 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 33,00 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 20,10 Sacharoza [g] 27,70 Laktoza [g] 15,60 Błonnik pokarmowy [g] 39,60 suma cukrów prostych [g] 76,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-15 środa	normalna III trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.7 /(porcja 950g)= 779,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 950g)= 23,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 950g)= 23,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.5 /(porcja 950g)= 122,30 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 950g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 950g)= 14,00 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 950g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 950g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 950g)= 11,40 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 950g)= 13,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 950g)= 6,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.0 /(porcja 950g)= 26,80	Sałatka z kaszą gryczaną i fetą (DM) 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 114.0 /(porcja 200g)= 228,00 Białko ogółem [g] (100g)= 5.2 /(porcja 200g)= 10,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 200g)= 4,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.8 /(porcja 200g)= 37,50 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 200g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,40 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 200g)= 1,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 200g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 200g)= 3,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 200g)= 3,10	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Makaron razowy ze szpinakiem, twarogiem i suszonymi pomidorami 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Mieszanka królewska got 100g 100 g (***MLEKO***) Surówka z marchewki 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 70.2 /(porcja 1350g)= 1 002,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.1 /(porcja 1350g)= 30,30 Tłuszcz [g] (100g)= 3.2 /(porcja 1350g)= 45,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.7 /(porcja 1350g)= 124,40 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1350g)= 0,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1350g)= 10,90 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1350g)= 4,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1350g)= 3,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1350g)= 9,30 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1350g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1350g)= 15,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1350g)= 20,10	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 250 g Orzechy włoskie, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 98.9 /(porcja 270g)= 267,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 270g)= 6,00 Tłuszcz [g] (100g)= 5.0 /(porcja 270g)= 13,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.3 /(porcja 270g)= 33,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 270g)= 1,50 Glukoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 270g)= 5,60 Fruktoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 270g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 270g)= 4,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.0 /(porcja 270g)= 5,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.1 /(porcja 270g)= 21,80	Sałatka warzywna z czerwoną fasolą (DM) 150 g Jajko gotowane 2 szt 100 g (***JAJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.9 /(porcja 660g)= 579,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 660g)= 23,30 Tłuszcz [g] (100g)= 3.2 /(porcja 660g)= 21,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.5 /(porcja 660g)= 76,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 660g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 660g)= 9,00 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 1,90 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 2,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 660g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 660g)= 8,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 660g)= 5,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 856,20 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 109,20 Węglowodany ogółem [g] 393,70 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 20,10 Sacharoza [g] 27,70 Laktoza [g] 16,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,60 suma cukrów prostych [g] 77,70

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-15 środa	normalna - okres laktacyjny	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.7 /(porcja 950g)= 779,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 950g)= 23,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 950g)= 23,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.5 /(porcja 950g)= 122,30 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 950g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 950g)= 14,00 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 950g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 950g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 950g)= 11,40 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 950g)= 13,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 950g)= 6,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.0 /(porcja 950g)= 26,80	Sałatka z kaszą gryczaną i fetą (DM) 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 118.3 /(porcja 250g)= 295,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.5 /(porcja 250g)= 13,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 250g)= 7,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.8 /(porcja 250g)= 47,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 250g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 250g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 250g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 250g)= 0,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 250g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 250g)= 3,90	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Makaron razowy ze szpinakiem, twarogiem i suszonymi pomidorami DM 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka z marchewki 100 g Mieszanka królewska got 100g 100 g (***MLEKO***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 70.3 /(porcja 1400g)= 1 004,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 1400g)= 33,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 1400g)= 37,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.8 /(porcja 1400g)= 140,50 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1400g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1400g)= 14,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1400g)= 4,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1400g)= 3,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1400g)= 9,30 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 3,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1400g)= 15,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1400g)= 20,50	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 250 g Orzechy włoskie, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 98.9 /(porcja 270g)= 267,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 270g)= 6,00 Tłuszcz [g] (100g)= 5.0 /(porcja 270g)= 13,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.3 /(porcja 270g)= 33,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 270g)= 1,50 Glukoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 270g)= 5,60 Fruktoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 270g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 270g)= 4,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.0 /(porcja 270g)= 5,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.1 /(porcja 270g)= 21,80	Sałatka warzywna z czerwoną fasolą (DM) 150 g Jajko gotowane 2 szt 100 g (***JAJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.9 /(porcja 660g)= 579,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 660g)= 23,30 Tłuszcz [g] (100g)= 3.2 /(porcja 660g)= 21,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.5 /(porcja 660g)= 76,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 660g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 660g)= 9,00 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 1,90 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 660g)= 2,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 660g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 660g)= 8,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 660g)= 5,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 925,60 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 419,30 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 42,20 Glukoza [g] 14,00 Fruktoza [g] 20,40 Sacharoza [g] 27,80 Laktoza [g] 16,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,00 suma cukrów prostych [g] 78,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-16 czwartek	normalna I trymestr	Makaron na mleku (DM) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Twaróg półtł z zieleniną DM 70 g (***MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Ogórek, średni 80 g Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 75.3 /(porcja 810g)= 627,40 Białko ogółem [g] (100g)= 3.6 /(porcja 810g)= 30,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 810g)= 18,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.6 /(porcja 810g)= 88,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 810g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 810g)= 10,50 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 810g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 810g)= 12,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 810g)= 4,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.9 /(porcja 810g)= 15,80	Budyń (DM) mały 200 g (***MLEKO***) Mus malinowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.0 /(porcja 300g)= 203,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 300g)= 6,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.1 /(porcja 300g)= 3,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.3 /(porcja 300g)= 40,20 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 1,80 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 3.8 /(porcja 300g)= 11,50 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 300g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.5 /(porcja 300g)= 7,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.6 /(porcja 300g)= 22,90	Zupa brokułowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z piersi kurczaka gotowany (DM) 100 g Sos jarzynowo-pomidorowy DM 100 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 43.8 /(porcja 1480g)= 625,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 1480g)= 52,40 Tłuszcz [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 10,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.9 /(porcja 1480g)= 83,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,10 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,10 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,80	Kasza jaglana z owocami i miodem - średnia 150 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.3 /(porcja 150g)= 161,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 150g)= 4,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 150g)= 1,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.6 /(porcja 150g)= 35,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 150g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 150g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 150g)= 3,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 150g)= 3,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 150g)= 6,30	Polędwica sopocka (DM) 60 g pomidor, 80g 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Jabłko 180g 180 g Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 76.8 /(porcja 685g)= 512,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 685g)= 21,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.0 /(porcja 685g)= 13,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 685g)= 81,50 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 685g)= 2,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 685g)= 6,90 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 685g)= 4,60 Fruktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 685g)= 11,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 685g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 685g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 685g)= 8,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.2 /(porcja 685g)= 21,10	Wartość energetyczna [kcal] 2 129,30 Białko ogółem [g] 114,60 Tłuszcz [g] 46,00 Węglowodany ogółem [g] 328,90 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 20,50 Glukoza [g] 11,50 Fruktoza [g] 19,80 Sacharoza [g] 23,10 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 74,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-16 czwartek	normalna II trymestr	Makaron na mleku 350 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Twaróg półtł z zieleniną DM 70 g (***MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Ogórek, średni 80 g Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 88.6 /(porcja 860g)= 738,00 Białko ogółem [g] (100g)= 4.1 /(porcja 860g)= 33,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 860g)= 19,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.0 /(porcja 860g)= 108,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 860g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 860g)= 11,50 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 860g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 860g)= 16,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 860g)= 4,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.6 /(porcja 860g)= 29,80	Budyń (DM) mały 200 g (***MLEKO***) Mus malinowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.0 /(porcja 300g)= 203,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 300g)= 6,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.1 /(porcja 300g)= 3,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.3 /(porcja 300g)= 40,20 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 1,80 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 3.8 /(porcja 300g)= 11,50 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 300g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.5 /(porcja 300g)= 7,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.6 /(porcja 300g)= 22,90	Zupa brokułowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z piersi kurczaka gotowany (DM) 80 g Sos jarzynowo-pomidorowy DM 100 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 41.2 /(porcja 1480g)= 589,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.1 /(porcja 1480g)= 44,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 9,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.9 /(porcja 1480g)= 83,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,00 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,10 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,80	Kasza jaglana z owocami i miodem - średnia 150 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.3 /(porcja 150g)= 161,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 150g)= 4,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 150g)= 1,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.6 /(porcja 150g)= 35,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 150g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 150g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 150g)= 3,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 150g)= 3,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 150g)= 6,30	Hummus sał. z bulgur i ciecierzycą 1 szt pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Polędwica Sopocka (DM) 30 g Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.0 /(porcja 476g)= 381,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 476g)= 13,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 476g)= 11,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.5 /(porcja 476g)= 59,40 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 476g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 476g)= 6,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 476g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 476g)= 1,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 476g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 476g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 476g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 476g)= 3,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 072,70 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 45,30 Węglowodany ogółem [g] 326,90 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 20,80 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 10,00 Sacharoza [g] 29,10 Laktoza [g] 24,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 71,40

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-16 czwartek	normalna III trymestr	Makaron na mleku 350 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Twaróg półtł z zieleniną DM 70 g (***MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Ogórek, średni 80 g Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 98.2 /(porcja 885g)= 893,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 885g)= 34,00 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 885g)= 20,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.2 /(porcja 885g)= 147,10 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 885g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 885g)= 11,50 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 885g)= 11,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 885g)= 11,20 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 885g)= 25,30 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 885g)= 16,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 885g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.1 /(porcja 885g)= 64,40	Budyń DM średni 250 ml (***MLEKO***) Mus malinowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 65.2 /(porcja 350g)= 225,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 350g)= 8,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.4 /(porcja 350g)= 42,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 350g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 350g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.2 /(porcja 350g)= 7,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 350g)= 25,20	Zupa brokułowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z piersi kurczaka gotowany (DM) 80 g Sos jarzynowo-pomidorowy DM 100 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 41.2 /(porcja 1480g)= 589,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.1 /(porcja 1480g)= 44,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 9,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.9 /(porcja 1480g)= 83,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,00 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,10 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,80	Kasza jaglana z owocami i miodem - średnia 150 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.3 /(porcja 150g)= 161,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 150g)= 4,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 150g)= 1,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.6 /(porcja 150g)= 35,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 150g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 150g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 150g)= 3,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 150g)= 3,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 150g)= 6,30	Hummus sał. z bulgur i ciecierzycą 1 szt pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Polędwica Sopocka (DM) 30 g Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.0 /(porcja 476g)= 381,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 476g)= 13,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 476g)= 11,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.5 /(porcja 476g)= 59,40 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 476g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 476g)= 6,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 476g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 476g)= 1,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 476g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 476g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 476g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 476g)= 3,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 249,70 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 46,20 Węglowodany ogółem [g] 367,90 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 21,30 Glukoza [g] 18,60 Fruktoza [g] 20,60 Sacharoza [g] 42,90 Laktoza [g] 26,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 108,30

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-16 czwartek	normalna - okres laktacyjny	Makaron na mleku 350 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Twaróg półtłusty z zieleniną (DM) 100 g (***MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Ogórek, średni 80 g Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 102.7 /(porcja 915g)= 933,80 Białko ogółem [g] (100g)= 4.4 /(porcja 915g)= 39,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 915g)= 21,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.3 /(porcja 915g)= 148,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 915g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 915g)= 12,40 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 915g)= 11,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 915g)= 11,20 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 915g)= 25,30 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 915g)= 17,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 915g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.2 /(porcja 915g)= 65,40	Budyń DM średni 250 ml (***MLEKO***) Mus malinowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 65.2 /(porcja 350g)= 225,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 350g)= 8,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.4 /(porcja 350g)= 42,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 350g)= 1,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 350g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.2 /(porcja 350g)= 7,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 350g)= 25,20	Zupa brokułowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z piersi kurczaka gotowany (DM) 80 g Sos jarzynowo-pomidorowy DM 100 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 41.2 /(porcja 1480g)= 589,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.1 /(porcja 1480g)= 44,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 9,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.9 /(porcja 1480g)= 83,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,00 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 3,10 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1480g)= 8,80	Kasza jaglana z owocami i miodem - duża 200 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 111.1 /(porcja 200g)= 222,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 200g)= 5,90 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 24.0 /(porcja 200g)= 47,90 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,30 Glukoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 200g)= 2,10 Fruktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 200g)= 3,90 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.3 /(porcja 200g)= 4,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,50	Hummus sał. z bulgur i ciecierzycą 1 szt pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Polędwica Sopocka (DM) 30 g Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.0 /(porcja 476g)= 381,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 476g)= 13,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 476g)= 11,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.5 /(porcja 476g)= 59,40 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 476g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 476g)= 6,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 476g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 476g)= 1,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 476g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 476g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 476g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 476g)= 3,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 351,00 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 48,20 Węglowodany ogółem [g] 382,00 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 22,30 Glukoza [g] 18,90 Fruktoza [g] 21,20 Sacharoza [g] 43,20 Laktoza [g] 27,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 110,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-17 piątek	normalna I trymestr	Płatki owsiane na mleku DM 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Pasta z twarogiem i jajkiem 70 g (***JAJA, MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g Liść sałaty 10g 10 g ogórek kiszony 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Polędwica Sopocka (DM) 30 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.2 /(porcja 850g)= 701,40 Białko ogółem [g] (100g)= 4.6 /(porcja 850g)= 38,00 Tłuszcz [g] (100g)= 2.9 /(porcja 850g)= 23,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.4 /(porcja 850g)= 86,30 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 850g)= 2,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 850g)= 12,00 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 850g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 850g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 850g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 850g)= 11,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 850g)= 5,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 850g)= 14,90	Jogurt z płatkami jęczmiennymi i suszoną żurawiną, średni 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.9 /(porcja 200g)= 215,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.4 /(porcja 200g)= 10,80 Tłuszcz [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 200g)= 27,20 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 200g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,70 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 200g)= 5,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 7,00	Zupa wiejska 400ml 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) miesz.królewska got 100g 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos grecki 100 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 52.7 /(porcja 1580g)= 878,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 1580g)= 43,20 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 1580g)= 30,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.1 /(porcja 1580g)= 117,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 2,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1580g)= 4,30 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 7,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 7,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1580g)= 12,90 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1580g)= 1,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1580g)= 21,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 1580g)= 29,60	Budyń jaglany bananowo-truskawkowy, mały 150 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 90.7 /(porcja 150g)= 135,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 150g)= 5,30 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 150g)= 2,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.0 /(porcja 150g)= 26,80 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,10 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 150g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 150g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 150g)= 3,70 Laktoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 150g)= 3,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 150g)= 1,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 150g)= 10,90	Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 122.0 /(porcja 510g)= 610,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 510g)= 17,00 Tłuszcz [g] (100g)= 3.6 /(porcja 510g)= 18,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.6 /(porcja 510g)= 97,90 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 510g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.1 /(porcja 510g)= 10,60 Glukoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 510g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 2.4 /(porcja 510g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.9 /(porcja 510g)= 14,60 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 510g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 510g)= 5,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.7 /(porcja 510g)= 38,30	Wartość energetyczna [kcal] 2 541,40 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 355,80 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 30,70 Glukoza [g] 21,70 Fruktoza [g] 21,70 Sacharoza [g] 35,10 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 suma cukrów prostych [g] 100,70

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-17 piątek	normalna II trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Pasta z twarogiem i jajkiem 70 g (***JAJA, MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g Liść sałaty 10g 10 g ogórek kiszony 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Polędwica Sopocka (DM) 30 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 92.7 /(porcja 900g)= 842,70 Białko ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 900g)= 43,60 Tłuszcz [g] (100g)= 3.0 /(porcja 900g)= 27,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.0 /(porcja 900g)= 108,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 2,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 900g)= 13,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,30 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 900g)= 18,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 900g)= 6,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 900g)= 31,60	Jogurt z płatkami jęczmiennymi i suszoną żurawiną, średni 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.9 /(porcja 200g)= 215,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.4 /(porcja 200g)= 10,80 Tłuszcz [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 200g)= 27,20 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 200g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,70 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 200g)= 5,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 7,00	Zupa wiejska 400ml 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) miesz.królewska got 100g 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos grecki 100 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 52.7 /(porcja 1580g)= 878,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 1580g)= 43,20 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 1580g)= 30,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.1 /(porcja 1580g)= 117,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 2,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1580g)= 4,30 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 7,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 7,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1580g)= 12,90 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1580g)= 1,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1580g)= 21,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 1580g)= 29,60	Budyń jaglany bananowo-truskawkowy, średni 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.4 /(porcja 200g)= 188,70 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 200g)= 7,40 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 200g)= 3,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.1 /(porcja 200g)= 36,20 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,50 Glukoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 200g)= 2,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,80 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 200g)= 3,90 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 200g)= 5,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 200g)= 2,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.5 /(porcja 200g)= 12,90	Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Jabłko 180g 180 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 98.0 /(porcja 690g)= 700,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 690g)= 17,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 690g)= 18,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.8 /(porcja 690g)= 119,60 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 690g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 690g)= 10,70 Glukoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 690g)= 15,30 Fruktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 690g)= 21,60 Sacharoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 690g)= 18,80 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 690g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 690g)= 8,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.8 /(porcja 690g)= 55,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 826,10 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 409,50 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 32,90 Glukoza [g] 25,50 Fruktoza [g] 31,60 Sacharoza [g] 49,80 Laktoza [g] 30,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,10 suma cukrów prostych [g] 136,80

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-17 piątek	normalna III trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Pasta z twarogiem i jajkiem 70 g (***JAJA, MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g Liść sałaty 10g 10 g herbata b/c 250ml 250 ml ogórek kiszony 80 g Polędwica Sopocka (DM) 30 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 92.7 /(porcja 900g)= 842,70 Białko ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 900g)= 43,60 Tłuszcz [g] (100g)= 3.0 /(porcja 900g)= 27,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.0 /(porcja 900g)= 108,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 2,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 900g)= 13,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,30 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 900g)= 18,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 900g)= 6,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 900g)= 31,60	Jogurt z płatkami jęczmiennymi i suszoną żurawiną, średni 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.9 /(porcja 200g)= 215,80 Białko ogółem [g] (100g)= 5.4 /(porcja 200g)= 10,80 Tłuszcz [g] (100g)= 3.8 /(porcja 200g)= 7,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 200g)= 27,20 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 200g)= 0,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,70 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 200g)= 5,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 7,00	Zupa wiejska 400ml 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) miesz.królewska got 100g 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos grecki 100 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 52.7 /(porcja 1580g)= 878,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 1580g)= 43,20 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 1580g)= 30,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.1 /(porcja 1580g)= 117,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1580g)= 2,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1580g)= 4,30 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 7,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1580g)= 7,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1580g)= 12,90 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1580g)= 1,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1580g)= 21,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 1580g)= 29,60	Budyń jaglany bananowo-truskawkowy250g 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.9 /(porcja 250g)= 209,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 250g)= 8,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 250g)= 3,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.5 /(porcja 250g)= 41,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 250g)= 1,70 Glukoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 250g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 250g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 250g)= 5,30 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 250g)= 5,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 250g)= 2,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.8 /(porcja 250g)= 17,10	Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Jabłko 180g 180 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 98.0 /(porcja 690g)= 700,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 690g)= 17,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 690g)= 18,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.8 /(porcja 690g)= 119,60 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 690g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 690g)= 10,70 Glukoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 690g)= 15,30 Fruktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 690g)= 21,60 Sacharoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 690g)= 18,80 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 690g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 690g)= 8,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.8 /(porcja 690g)= 55,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 847,20 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 414,60 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 33,10 Glukoza [g] 26,70 Fruktoza [g] 32,70 Sacharoza [g] 51,20 Laktoza [g] 30,40 Błonnik pokarmowy [g] 41,80 suma cukrów prostych [g] 141,00

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-17 piątek	normalna - okres laktacyjny	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Pasta z twarogiem i jajkiem 70 g (***JAJA, MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g Liść sałaty 10g 10 g herbata b/c 250ml 250 ml ogórek kiszony 80 g Polędwica Sopocka (DM) 30 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 92.7 /(porcja 900g)= 842,70 Białko ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 900g)= 43,60 Tłuszcz [g] (100g)= 3.0 /(porcja 900g)= 27,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.0 /(porcja 900g)= 108,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 2,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 900g)= 13,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,30 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 900g)= 18,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 900g)= 6,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 900g)= 31,60	Jogurt z płatki jęczm.z żurawiną 250g 250 g (***GLUTEŃ, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 107.9 /(porcja 250g)= 269,70 Białko ogółem [g] (100g)= 5.4 /(porcja 250g)= 13,50 Tłuszcz [g] (100g)= 3.8 /(porcja 250g)= 9,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.6 /(porcja 250g)= 34,10 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 250g)= 0,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,40 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,40 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 250g)= 6,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 250g)= 2,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 250g)= 8,80	Zupa wiejska 400ml 400 ml (***GLUTEŃ, JAJA, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) miesz.królewska got 100g 100 g Kompot z mieszanki owoców i kisielu 250ml 250 ml Sos grecki 100 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 71.5 /(porcja 1330g)= 894,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1330g)= 43,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1330g)= 30,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.7 /(porcja 1330g)= 121,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1330g)= 2,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1330g)= 4,30 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1330g)= 7,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1330g)= 7,80 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1330g)= 15,80 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1330g)= 1,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 1330g)= 22,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.6 /(porcja 1330g)= 32,90	Budyń jaglany bananowo-truskawkowy250g 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.9 /(porcja 250g)= 209,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 250g)= 8,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 250g)= 3,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.5 /(porcja 250g)= 41,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 250g)= 1,70 Glukoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 250g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 250g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 250g)= 5,30 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 250g)= 5,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 250g)= 2,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.8 /(porcja 250g)= 17,10	Ser żółty 60g 60 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Jabłko 180g 180 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 109.6 /(porcja 715g)= 782,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 715g)= 24,90 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 715g)= 24,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.8 /(porcja 715g)= 119,70 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 715g)= 2,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 715g)= 14,20 Glukoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 715g)= 15,30 Fruktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 715g)= 21,60 Sacharoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 715g)= 18,80 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 715g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 715g)= 8,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.8 /(porcja 715g)= 55,80	Wartość energetyczna [kcal] 2 999,10 Białko ogółem [g] 133,40 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 425,40 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 26,90 Fruktoza [g] 32,90 Sacharoza [g] 54,60 Laktoza [g] 31,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 suma cukrów prostych [g] 146,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-18 sobota	normalna I trymestr	Kasza manna na mleku (DM) 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Krakowska z Fileta (DM) 40 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZY***) Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 76.1 /(porcja 750g)= 585,40 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 750g)= 23,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.1 /(porcja 750g)= 15,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.7 /(porcja 750g)= 89,70 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 750g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 750g)= 8,80 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 750g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 750g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 750g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 750g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 750g)= 5,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.9 /(porcja 750g)= 14,20	Ryż na gęsto (DM) 250 g (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.8 /(porcja 350g)= 292,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 350g)= 10,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.3 /(porcja 350g)= 4,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.8 /(porcja 350g)= 54,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,10 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 350g)= 3,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 5.3 /(porcja 350g)= 18,20	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Bitka z wołowiny pieczona 70 g (***GLUTEN***) Sos pieczeniowy (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Kasza gryczana gotowana (DM) 200 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Brokuły gotowane z bułką 100 g (***GLUTEN***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 63.1 /(porcja 1470g)= 900,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 1470g)= 52,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1470g)= 24,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.5 /(porcja 1470g)= 121,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1470g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1470g)= 5,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1470g)= 3,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1470g)= 3,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1470g)= 7,40 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1470g)= 2,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1470g)= 11,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1470g)= 16,60	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 200 g Orzechy laskowe, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 87.0 /(porcja 270g)= 235,00 Białko ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 270g)= 5,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.9 /(porcja 270g)= 13,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.8 /(porcja 270g)= 26,50 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 270g)= 1,00 Glukoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 270g)= 4,50 Fruktoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 270g)= 9,40 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 270g)= 3,90 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 270g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 270g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.6 /(porcja 270g)= 17,80	Twaróg z suszonymi pomidorami 70 g (***MLEKO***) Szynka Złota (DM) 20 g (***SOJA***) pomidor, 80g 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Banan 1 szt 150 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 690g)= 568,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 690g)= 22,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.0 /(porcja 690g)= 14,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.4 /(porcja 690g)= 109,80 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 690g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 690g)= 8,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 690g)= 9,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 690g)= 8,70 Sacharoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 690g)= 23,60 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 690g)= 3,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 690g)= 8,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.3 /(porcja 690g)= 45,30	Wartość energetyczna [kcal] 2 582,30 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 401,90 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 26,00 Glukoza [g] 20,70 Fruktoza [g] 24,50 Sacharoza [g] 40,80 Laktoza [g] 25,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 112,10

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-18 sobota	normalna II trymestr	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 75.1 /(porcja 820g)= 625,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.1 /(porcja 820g)= 17,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.8 /(porcja 820g)= 15,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.9 /(porcja 820g)= 107,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 820g)= 8,80 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 820g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 820g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 820g)= 16,80 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 820g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 820g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 820g)= 29,20	Ryż na gęsto (DM) 250 g (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.8 /(porcja 350g)= 292,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 350g)= 10,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.3 /(porcja 350g)= 4,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.8 /(porcja 350g)= 54,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,10 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 350g)= 3,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 5.3 /(porcja 350g)= 18,20	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Bitka z wołowiny pieczona 70 g (***GLUTEN***) Sos pieczeniowy (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Kasza gryczana gotowana (DM) 200 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Brokuły gotowane z bułką 100 g (***GLUTEN***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 63.1 /(porcja 1470g)= 900,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 1470g)= 52,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1470g)= 24,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.5 /(porcja 1470g)= 121,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1470g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1470g)= 5,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1470g)= 3,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1470g)= 3,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1470g)= 7,40 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1470g)= 2,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1470g)= 11,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1470g)= 16,60	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 250 g Orzechy laskowe, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 117.2 /(porcja 220g)= 260,50 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 220g)= 5,50 Tłuszcz [g] (100g)= 6.0 /(porcja 220g)= 13,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.6 /(porcja 220g)= 32,30 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 220g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 220g)= 1,00 Glukoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 220g)= 5,60 Fruktoza [g] (100g)= 5.3 /(porcja 220g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 220g)= 4,70 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 220g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.6 /(porcja 220g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 9.9 /(porcja 220g)= 22,10	Twaróg z suszonymi pomidorami 100 g (***MLEKO***) Szynka Złota (DM) 20 g (***SOJA***) pomidor, 80g 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Banan 1 szt 150 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.8 /(porcja 690g)= 612,60 Białko ogółem [g] (100g)= 4.0 /(porcja 690g)= 28,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 690g)= 15,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.6 /(porcja 690g)= 111,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 690g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 690g)= 9,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 690g)= 9,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 690g)= 8,70 Sacharoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 690g)= 23,60 Laktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 690g)= 4,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 690g)= 8,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.5 /(porcja 690g)= 46,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 692,20 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 427,00 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 27,00 Glukoza [g] 21,80 Fruktoza [g] 26,90 Sacharoza [g] 56,60 Laktoza [g] 27,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 132,70

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-18 sobota	normalna III trymestr	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Twaróg - plastry 70 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 79.3 /(porcja 890g)= 720,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 890g)= 31,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.0 /(porcja 890g)= 18,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.1 /(porcja 890g)= 110,20 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 890g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 890g)= 10,80 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 890g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 890g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 890g)= 16,80 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 890g)= 14,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 890g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 890g)= 31,50	Ryż na gęsto (DM) 250 g (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.8 /(porcja 350g)= 292,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 350g)= 10,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.3 /(porcja 350g)= 4,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.8 /(porcja 350g)= 54,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,10 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 350g)= 3,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 5.3 /(porcja 350g)= 18,20	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Bitka z wołowiny pieczona 70 g (***GLUTEN***) Sos pieczeniowy (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Kasza gryczana gotowana (DM) 200 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Brokuły gotowane z bułką 100 g (***GLUTEN***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 63.1 /(porcja 1470g)= 900,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 1470g)= 52,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1470g)= 24,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.5 /(porcja 1470g)= 121,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1470g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1470g)= 5,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1470g)= 3,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1470g)= 3,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1470g)= 7,40 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1470g)= 2,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1470g)= 11,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1470g)= 16,60	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 250 g Orzechy laskowe, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 117.2 /(porcja 220g)= 260,50 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 220g)= 5,50 Tłuszcz [g] (100g)= 6.0 /(porcja 220g)= 13,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.6 /(porcja 220g)= 32,30 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 220g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 220g)= 1,00 Glukoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 220g)= 5,60 Fruktoza [g] (100g)= 5.3 /(porcja 220g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 220g)= 4,70 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 220g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.6 /(porcja 220g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 9.9 /(porcja 220g)= 22,10	Twaróg z suszonymi pomidorami 100 g (***MLEKO***) Szynka Złota (DM) 20 g (***SOJA***) pomidor, 80g 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Banan 1 szt 150 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.8 /(porcja 690g)= 612,60 Białko ogółem [g] (100g)= 4.0 /(porcja 690g)= 28,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 690g)= 15,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.6 /(porcja 690g)= 111,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 690g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 690g)= 9,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 690g)= 9,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 690g)= 8,70 Sacharoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 690g)= 23,60 Laktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 690g)= 4,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 690g)= 8,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.5 /(porcja 690g)= 46,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 787,20 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 429,70 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 29,00 Glukoza [g] 21,80 Fruktoza [g] 26,90 Sacharoza [g] 56,60 Laktoza [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 135,00

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-18 sobota	normalna - okres laktacyjny	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Twaróg - plastry 70 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 79.3 /(porcja 890g)= 720,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 890g)= 31,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.0 /(porcja 890g)= 18,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.1 /(porcja 890g)= 110,20 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 890g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 890g)= 10,80 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 890g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 890g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 890g)= 16,80 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 890g)= 14,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 890g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 890g)= 31,50	Ryż na gęsto (DM) 250 g (***MLEKO***) Mus truskawkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.8 /(porcja 350g)= 292,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 350g)= 10,10 Tłuszcz [g] (100g)= 1.3 /(porcja 350g)= 4,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.8 /(porcja 350g)= 54,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 350g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 350g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 350g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 350g)= 4,10 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 350g)= 8,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 350g)= 3,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 5.3 /(porcja 350g)= 18,20	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Bitka z wołowiny pieczona 70 g (***GLUTEN***) Sos pieczeniowy (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Kasza gryczana gotowana (DM) 200 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Brokuły gotowane z bułką 100 g (***GLUTEN***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 63.1 /(porcja 1470g)= 900,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.7 /(porcja 1470g)= 52,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1470g)= 24,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.5 /(porcja 1470g)= 121,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1470g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1470g)= 5,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1470g)= 3,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1470g)= 3,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1470g)= 7,40 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1470g)= 2,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1470g)= 11,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1470g)= 16,60	Smoothie ze szpinakiem, gruszką i kiwi, duża 250 g Orzechy laskowe, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 117.2 /(porcja 220g)= 260,50 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 220g)= 5,50 Tłuszcz [g] (100g)= 6.0 /(porcja 220g)= 13,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.6 /(porcja 220g)= 32,30 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 220g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 220g)= 1,00 Glukoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 220g)= 5,60 Fruktoza [g] (100g)= 5.3 /(porcja 220g)= 11,80 Sacharoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 220g)= 4,70 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 220g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.6 /(porcja 220g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 9.9 /(porcja 220g)= 22,10	Twaróg z suszonymi pomidorami 100 g (***MLEKO***) Szynka Złota 40 g (***SOJA***) pomidor, 80g 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Banan 1 szt 150 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.8 /(porcja 710g)= 612,60 Białko ogółem [g] (100g)= 4.0 /(porcja 710g)= 28,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 710g)= 15,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.6 /(porcja 710g)= 111,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 710g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 710g)= 9,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 710g)= 9,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 710g)= 8,70 Sacharoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 710g)= 23,60 Laktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 710g)= 4,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 710g)= 8,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.5 /(porcja 710g)= 46,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 787,20 Białko ogółem [g] 128,00 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 429,70 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 29,00 Glukoza [g] 21,80 Fruktoza [g] 26,90 Sacharoza [g] 56,60 Laktoza [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 135,00

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-19 niedziela	normalna I trymestr	Ryż na mleku DM 300 g (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 90.0 /(porcja 825g)= 749,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 825g)= 21,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 825g)= 19,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.1 /(porcja 825g)= 125,80 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 825g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 825g)= 9,90 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 825g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 825g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 825g)= 15,10 Laktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 825g)= 10,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 825g)= 5,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 5.9 /(porcja 825g)= 48,80	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i suszonymi pomidorami 200 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.4 /(porcja 200g)= 168,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 200g)= 4,40 Tłuszcz [g] (100g)= 0.3 /(porcja 200g)= 0,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.6 /(porcja 200g)= 37,20 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.4 /(porcja 200g)= 0,80	Rosół z makaronem nitki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko z kurczaka pieczone 200 g (***GORCZY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka Meksykańska z kukurydzą 100 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.4 /(porcja 1400g)= 1 234,20 Białko ogółem [g] (100g)= 6.8 /(porcja 1400g)= 97,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.9 /(porcja 1400g)= 56,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.0 /(porcja 1400g)= 85,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 2,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1400g)= 12,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 2,10 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1400g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1400g)= 5,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1400g)= 4,30	Banan 1 szt. 200 g Słonecznik łuskany 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 118.8 /(porcja 201g)= 237,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 201g)= 6,90 Tłuszcz [g] (100g)= 4.7 /(porcja 201g)= 9,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 26.0 /(porcja 201g)= 51,90 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 201g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 201g)= 1,10 Glukoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 201g)= 8,80 Fruktoza [g] (100g)= 3.7 /(porcja 201g)= 7,40 Sacharoza [g] (100g)= 11.3 /(porcja 201g)= 22,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 201g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.3 /(porcja 201g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 19.4 /(porcja 201g)= 38,70	Sałatka z kaszą kuskus, fasolą i warzywami 150 g (***GLUTEN***) Schab benedykta 20 g (***SOJA***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.8 /(porcja 585g)= 563,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 585g)= 13,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 585g)= 14,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 17.1 /(porcja 585g)= 100,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 585g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 585g)= 6,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 585g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 585g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 585g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 585g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 585g)= 9,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 585g)= 5,20	Wartość energetyczna [kcal] 2 953,60 Białko ogółem [g] 143,70 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 401,30 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 29,40 Glukoza [g] 23,50 Fruktoza [g] 22,20 Sacharoza [g] 41,90 Laktoza [g] 10,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 97,80

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-19 niedziela	normalna II trymestr	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.9 /(porcja 875g)= 862,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.7 /(porcja 875g)= 24,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 875g)= 20,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.1 /(porcja 875g)= 146,70 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 875g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 875g)= 10,90 Glukoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 875g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 875g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 875g)= 25,30 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 875g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 875g)= 5,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.9 /(porcja 875g)= 63,00	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i suszonymi pomidorami 200 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.4 /(porcja 200g)= 168,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 200g)= 4,40 Tłuszcz [g] (100g)= 0.3 /(porcja 200g)= 0,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.6 /(porcja 200g)= 37,20 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.4 /(porcja 200g)= 0,80	Rosół z makaronem nitki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko z kurczaka pieczone 200 g (***GORCZY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Surówka Meksykańska z kukurydzą 100 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.4 /(porcja 1400g)= 1 234,20 Białko ogółem [g] (100g)= 6.8 /(porcja 1400g)= 97,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.9 /(porcja 1400g)= 56,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.0 /(porcja 1400g)= 85,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 2,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1400g)= 12,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 2,10 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1400g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1400g)= 5,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1400g)= 4,30	Banan 1 szt. 200 g Słonecznik łuskany 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 118.8 /(porcja 201g)= 237,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 201g)= 6,90 Tłuszcz [g] (100g)= 4.7 /(porcja 201g)= 9,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 26.0 /(porcja 201g)= 51,90 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 201g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 201g)= 1,10 Glukoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 201g)= 8,80 Fruktoza [g] (100g)= 3.7 /(porcja 201g)= 7,40 Sacharoza [g] (100g)= 11.3 /(porcja 201g)= 22,50 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 201g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.3 /(porcja 201g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 19.4 /(porcja 201g)= 38,70	Sałatka z kaszą kuskus, fasolą i warzywami 150 g (***GLUTEN***) Schab benedykta 20 g (***SOJA***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.8 /(porcja 585g)= 563,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 585g)= 13,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 585g)= 14,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 17.1 /(porcja 585g)= 100,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 585g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 585g)= 6,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 585g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 585g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 585g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 585g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 585g)= 9,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 585g)= 5,20	Wartość energetyczna [kcal] 3 066,70 Białko ogółem [g] 147,20 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 422,20 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 30,40 Glukoza [g] 23,50 Fruktoza [g] 22,20 Sacharoza [g] 52,10 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 112,00

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-19 niedziela	normalna III trymestr	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.9 /(porcja 875g)= 862,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.7 /(porcja 875g)= 24,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 875g)= 20,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.1 /(porcja 875g)= 146,70 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 875g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 875g)= 10,90 Glukoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 875g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 875g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 875g)= 25,30 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 875g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 875g)= 5,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.9 /(porcja 875g)= 63,00	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i suszonymi pomidorami 250 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 105.5 /(porcja 200g)= 211,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 200g)= 5,50 Tłuszcz [g] (100g)= 0.4 /(porcja 200g)= 0,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.3 /(porcja 200g)= 46,50 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,40 Sacharoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 200g)= 2,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10	Rosół z makaronem nitki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko z kurczaka pieczone 200 g (***GORCZY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka Meksykańska z kukurydzą 100 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.4 /(porcja 1400g)= 1 234,20 Białko ogółem [g] (100g)= 6.8 /(porcja 1400g)= 97,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.9 /(porcja 1400g)= 56,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.0 /(porcja 1400g)= 85,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 2,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1400g)= 12,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 2,10 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1400g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1400g)= 5,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1400g)= 4,30	Banan 1 szt. 200 g Słonecznik łuskany 30 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 147.7 /(porcja 201g)= 295,30 Białko ogółem [g] (100g)= 4.7 /(porcja 201g)= 9,30 Tłuszcz [g] (100g)= 6.9 /(porcja 201g)= 13,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 27.2 /(porcja 201g)= 54,40 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 201g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 201g)= 1,60 Glukoza [g] (100g)= 4.4 /(porcja 201g)= 8,80 Fruktoza [g] (100g)= 3.7 /(porcja 201g)= 7,40 Sacharoza [g] (100g)= 11.4 /(porcja 201g)= 22,70 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 201g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.6 /(porcja 201g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 19.5 /(porcja 201g)= 38,90	Sałatka z kaszą kuskus, fasolą i warzywami 150 g (***GLUTEN***) Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.8 /(porcja 605g)= 563,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 605g)= 13,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 605g)= 14,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 17.1 /(porcja 605g)= 100,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 605g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 605g)= 6,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 605g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 605g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 605g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 605g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 605g)= 9,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 605g)= 5,20	Wartość energetyczna [kcal] 3 166,70 Białko ogółem [g] 150,70 Tłuszcz [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 434,00 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 30,90 Glukoza [g] 23,60 Fruktoza [g] 22,30 Sacharoza [g] 52,30 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 112,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-19 niedziela	normalna - okres laktacyjny	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 94.9 /(porcja 875g)= 862,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.7 /(porcja 875g)= 24,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 875g)= 20,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.1 /(porcja 875g)= 146,70 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 875g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 875g)= 10,90 Glukoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 875g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 875g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 875g)= 25,30 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 875g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 875g)= 5,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.9 /(porcja 875g)= 63,00	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i suszonymi pomidorami 250 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 105.5 /(porcja 200g)= 211,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 200g)= 5,50 Tłuszcz [g] (100g)= 0.4 /(porcja 200g)= 0,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.3 /(porcja 200g)= 46,50 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,40 Sacharoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 200g)= 2,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10	Rosół z makaronem nitki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko z kurczaka pieczone 200 g (***GORCZY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka Meksykańska z kukurydzą 100 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.4 /(porcja 1400g)= 1 234,20 Białko ogółem [g] (100g)= 6.8 /(porcja 1400g)= 97,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.9 /(porcja 1400g)= 56,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.0 /(porcja 1400g)= 85,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 2,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1400g)= 12,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 2,10 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1400g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1400g)= 5,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1400g)= 4,30	Banan 1 szt. 200 g Kefir naturalny 1 szt/200g 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 55.6 /(porcja 400g)= 222,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 400g)= 8,80 Tłuszcz [g] (100g)= 1.2 /(porcja 400g)= 4,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.1 /(porcja 400g)= 56,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 400g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 400g)= 2,60 Glukoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 400g)= 8,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 400g)= 7,40 Sacharoza [g] (100g)= 5.6 /(porcja 400g)= 22,20 Laktoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 400g)= 8,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 400g)= 3,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 11.7 /(porcja 400g)= 46,60	Sałatka z kaszą kuskus, fasolą i warzywami 150 g (***GLUTEN***) Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.8 /(porcja 605g)= 563,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 605g)= 13,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 605g)= 14,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 17.1 /(porcja 605g)= 100,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 605g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 605g)= 6,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 605g)= 1,50 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 605g)= 1,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 605g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 605g)= 0,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.7 /(porcja 605g)= 9,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 605g)= 5,20	Wartość energetyczna [kcal] 3 093,60 Białko ogółem [g] 150,20 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 436,00 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 31,90 Glukoza [g] 23,60 Fruktoza [g] 22,30 Sacharoza [g] 51,80 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 120,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-20 poniedziałek	normalna I trymestr	Płatki owsiane na mleku DM 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa, s 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Sałatka warzywna 100 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 87.1 /(porcja 800g)= 669,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 800g)= 23,20 Tłuszcz [g] (100g)= 3.6 /(porcja 800g)= 27,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.0 /(porcja 800g)= 84,50 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 800g)= 2,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 800g)= 9,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 0,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 0,90 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 800g)= 2,10 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 800g)= 10,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 800g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 800g)= 14,00	Kasza manna na gęsto (DM) - średnia 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Mus porzeczkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.2 /(porcja 300g)= 261,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 300g)= 10,40 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 300g)= 4,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.3 /(porcja 300g)= 49,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,50 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 300g)= 3,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 300g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,70 Laktoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 300g)= 9,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.0 /(porcja 300g)= 9,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.2 /(porcja 300g)= 21,70	zupa szpinakowa (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Gołąbek drob-wieprz. parowany 150 g Sos pomidorowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g surówka firmowa z czerwonej kapusty 100 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Mieszanka królewska got 100g 100 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 59.0 /(porcja 1550g)= 984,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 1550g)= 33,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 1550g)= 44,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.2 /(porcja 1550g)= 120,20 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1550g)= 0,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1550g)= 13,90 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1550g)= 8,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1550g)= 7,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1550g)= 5,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1550g)= 2,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1550g)= 17,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1550g)= 23,30	Koktajl truskawkowy 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.6 /(porcja 300g)= 204,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 300g)= 9,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.7 /(porcja 300g)= 32,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 300g)= 2,10 Glukoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 300g)= 3,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.4 /(porcja 300g)= 13,40	Jabłko 180g 180 g Pasta z jaj 70 g (***JAJA, MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) pomidor, 80g 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g 5 g Polędwica sopocka 20 g 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 81.5 /(porcja 715g)= 582,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 715g)= 23,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 715g)= 19,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.6 /(porcja 715g)= 82,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 715g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 715g)= 9,20 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 715g)= 4,60 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 715g)= 11,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 715g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 715g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 715g)= 8,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.0 /(porcja 715g)= 21,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 701,80 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 100,50 Węglowodany ogółem [g] 369,00 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 37,00 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 26,70 Sacharoza [g] 20,60 Laktoza [g] 27,00 Błonnik pokarmowy [g] 43,70 suma cukrów prostych [g] 94,10

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-20 poniedziałek	normalna II trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa, s 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Sałatka warzywna 100 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 97.3 /(porcja 850g)= 811,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 850g)= 28,80 Tłuszcz [g] (100g)= 3.7 /(porcja 850g)= 31,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.9 /(porcja 850g)= 107,10 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 850g)= 2,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 850g)= 11,00 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 850g)= 0,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 850g)= 0,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 850g)= 12,40 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 850g)= 16,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 850g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.7 /(porcja 850g)= 30,70	Kasza manna na gęsto (DM) - 300 g duża 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Mus porzeczkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.1 /(porcja 400g)= 312,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 400g)= 12,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.4 /(porcja 400g)= 5,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.4 /(porcja 400g)= 57,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 400g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 400g)= 3,10 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 400g)= 3,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 400g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 400g)= 5,90 Laktoza [g] (100g)= 2.9 /(porcja 400g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.3 /(porcja 400g)= 9,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.3 /(porcja 400g)= 25,20	zupa szpinakowa (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Gołąbek drob-wieprz. parowany 150 g Sos pomidorowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml surówka firmowa z czerwonej kapusty 100 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Mieszanka królewska got 100g 100 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 59.0 /(porcja 1550g)= 984,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 1550g)= 33,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 1550g)= 44,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.2 /(porcja 1550g)= 120,20 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1550g)= 0,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1550g)= 13,90 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1550g)= 8,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1550g)= 7,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1550g)= 5,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1550g)= 2,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1550g)= 17,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1550g)= 23,30	Koktajl truskawkowy 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.6 /(porcja 300g)= 204,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 300g)= 9,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.7 /(porcja 300g)= 32,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 300g)= 2,10 Glukoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 300g)= 3,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.4 /(porcja 300g)= 13,40	Jabłko 180g 180 g Pasta z jaj 70 g (***JAJA, MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) pomidor, 80g 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g 5 g Polędwica sopocka 30g 30 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 82.9 /(porcja 725g)= 592,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 725g)= 25,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 725g)= 19,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.6 /(porcja 725g)= 82,70 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 725g)= 1,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 725g)= 9,30 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 725g)= 4,60 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 725g)= 11,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 725g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 725g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 725g)= 8,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.0 /(porcja 725g)= 21,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 904,40 Białko ogółem [g] 109,70 Tłuszcz [g] 105,20 Węglowodany ogółem [g] 399,90 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 19,90 Fruktoza [g] 26,70 Sacharoza [g] 32,10 Laktoza [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 44,50 suma cukrów prostych [g] 114,30

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-20 poniedziałek	normalna III trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa DM 60 g (***GLUTEN, SOJA***) Twaróg - plastry 60 g (***MLEKO***) Sałatka warzywna 100 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 100.9 /(porcja 935g)= 917,50 Białko ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 935g)= 43,70 Tłuszcz [g] (100g)= 3.9 /(porcja 935g)= 35,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.1 /(porcja 935g)= 109,80 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 935g)= 3,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 935g)= 12,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 935g)= 0,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 935g)= 1,00 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 935g)= 12,40 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 935g)= 18,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 935g)= 6,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.6 /(porcja 935g)= 32,70	Kasza manna na gęsto (DM) - 300 g duża 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Mus porzeczkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.1 /(porcja 400g)= 312,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 400g)= 12,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.4 /(porcja 400g)= 5,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.4 /(porcja 400g)= 57,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 400g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 400g)= 3,10 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 400g)= 3,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 400g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 400g)= 5,90 Laktoza [g] (100g)= 2.9 /(porcja 400g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.3 /(porcja 400g)= 9,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.3 /(porcja 400g)= 25,20	zupa szpinakowa (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Gołąbek drob-wieprz. parowany 150 g Sos pomidorowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml surówka firmowa z czerwonej kapusty 100 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Mieszanka królewska got 100g 100 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 59.0 /(porcja 1550g)= 984,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 1550g)= 33,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 1550g)= 44,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.2 /(porcja 1550g)= 120,20 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1550g)= 0,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1550g)= 13,90 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1550g)= 8,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1550g)= 7,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1550g)= 5,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1550g)= 2,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1550g)= 17,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1550g)= 23,30	Koktajl truskawkowy 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.6 /(porcja 300g)= 204,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 300g)= 9,70 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.7 /(porcja 300g)= 32,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 300g)= 2,10 Glukoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 2,90 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 300g)= 3,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.4 /(porcja 300g)= 13,40	Jabłko 180g 180 g Pasta z jaj 70 g (***JAJA, MLEKO***) Polędwica sopocka 30g 30 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) pomidor, 80g 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 82.9 /(porcja 725g)= 592,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 725g)= 25,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 725g)= 19,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.6 /(porcja 725g)= 82,70 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 725g)= 1,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 725g)= 9,30 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 725g)= 4,60 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 725g)= 11,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 725g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 725g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 725g)= 8,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.0 /(porcja 725g)= 21,70	Wartość energetyczna [kcal] 3 010,90 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 109,20 Węglowodany ogółem [g] 402,60 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 41,10 Glukoza [g] 20,00 Fruktoza [g] 26,80 Sacharoza [g] 32,10 Laktoza [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 44,60 suma cukrów prostych [g] 116,30

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-20 poniedziałek	normalna - okres laktacyjny	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa DM 60 g (***GLUTEN, SOJA***) Twaróg - plastry 60 g (***MLEKO***) Sałatka warzywna 100 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 100.9 /(porcja 935g)= 917,50 Białko ogółem [g] (100g)= 4.8 /(porcja 935g)= 43,70 Tłuszcz [g] (100g)= 3.9 /(porcja 935g)= 35,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.1 /(porcja 935g)= 109,80 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 935g)= 3,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 935g)= 12,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 935g)= 0,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 935g)= 1,00 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 935g)= 12,40 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 935g)= 18,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 935g)= 6,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.6 /(porcja 935g)= 32,70	Kasza manna na gęsto (DM) - 300 g duża 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Mus porzeczkowy 100 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.1 /(porcja 400g)= 312,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 400g)= 12,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.4 /(porcja 400g)= 5,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.4 /(porcja 400g)= 57,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 400g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 400g)= 3,10 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 400g)= 3,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 400g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 400g)= 5,90 Laktoza [g] (100g)= 2.9 /(porcja 400g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.3 /(porcja 400g)= 9,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.3 /(porcja 400g)= 25,20	zupa szpinakowa (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Gołąbek drob-wieprz. parowany 150 g Sos pomidorowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml surówka firmowa z czerwonej kapusty 100 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Mieszanka królewska got 100g 100 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 59.0 /(porcja 1550g)= 984,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 1550g)= 33,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 1550g)= 44,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.2 /(porcja 1550g)= 120,20 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1550g)= 0,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1550g)= 13,90 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1550g)= 8,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1550g)= 7,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1550g)= 5,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1550g)= 2,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1550g)= 17,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1550g)= 23,30	Koktajl truskawkowy 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Orzechy laskowe, b. mała 15 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 97.5 /(porcja 315g)= 304,70 Białko ogółem [g] (100g)= 3.8 /(porcja 315g)= 11,80 Tłuszcz [g] (100g)= 4.6 /(porcja 315g)= 14,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.0 /(porcja 315g)= 34,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 315g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 315g)= 2,70 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 315g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 315g)= 2,90 Sacharoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 315g)= 3,40 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 315g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.6 /(porcja 315g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.5 /(porcja 315g)= 14,00	Jabłko 180g 180 g Pasta z jaj 70 g (***JAJA, MLEKO***) Polędwica sopocka 30g 30 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) pomidor, 80g 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 82.9 /(porcja 725g)= 592,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 725g)= 25,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 725g)= 19,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.6 /(porcja 725g)= 82,70 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 725g)= 1,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 725g)= 9,30 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 725g)= 4,60 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 725g)= 11,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 725g)= 5,50 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 725g)= 0,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 725g)= 8,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.0 /(porcja 725g)= 21,70	Wartość energetyczna [kcal] 3 110,80 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 118,70 Węglowodany ogółem [g] 404,80 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 41,70 Glukoza [g] 20,00 Fruktoza [g] 26,80 Sacharoza [g] 32,60 Laktoza [g] 37,80 Błonnik pokarmowy [g] 46,00 suma cukrów prostych [g] 116,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-21 wtorek	normalna I trymestr	Kasza kukurydziana na mleku DM 300 g (***MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa DM 60 g (***GLUTEN, SOJA***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 75.8 /(porcja 810g)= 631,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 810g)= 27,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 810g)= 18,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.1 /(porcja 810g)= 92,10 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 810g)= 2,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.0 /(porcja 810g)= 8,60 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 810g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 810g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 810g)= 10,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 810g)= 5,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.7 /(porcja 810g)= 14,50	Kasza jaglana z owocami i miodem - mała 120 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 116.9 /(porcja 120g)= 140,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 120g)= 3,60 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 120g)= 1,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 25.4 /(porcja 120g)= 30,60 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 120g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 120g)= 1,60 Fruktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 120g)= 3,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 120g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.7 /(porcja 120g)= 3,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.9 /(porcja 120g)= 5,90	Zupa koperkowa 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Ziemniaki gotowane 200 g surówka deserowa z jabłkiem 100g 100 g Brokuły gotowane DM z bułką 150 g (***GLUTEN***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 77.5 /(porcja 1530g)= 1 107,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 1530g)= 41,90 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1530g)= 49,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.0 /(porcja 1530g)= 128,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1530g)= 6,60 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,50 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1530g)= 13,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1530g)= 11,70	Jogurt z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną, mały 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 114.2 /(porcja 200g)= 228,40 Białko ogółem [g] (100g)= 5.9 /(porcja 200g)= 11,70 Tłuszcz [g] (100g)= 4.6 /(porcja 200g)= 9,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.8 /(porcja 200g)= 25,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,00 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 200g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 200g)= 5,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 200g)= 1,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 7,00	Twaróg półtł z zieleniną DM 70 g (***MLEKO***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g 5 g pomidor, 80g 80 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.3 /(porcja 515g)= 438,40 Białko ogółem [g] (100g)= 3.8 /(porcja 515g)= 20,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 515g)= 13,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.8 /(porcja 515g)= 62,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 515g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 515g)= 7,80 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 515g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 515g)= 1,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 515g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 515g)= 2,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 515g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 515g)= 6,10	Wartość energetyczna [kcal] 2 546,60 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 338,30 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 26,20 Glukoza [g] 6,50 Fruktoza [g] 8,20 Sacharoza [g] 9,70 Laktoza [g] 20,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 45,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-21 wtorek	normalna II trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa, m 20 g (***GLUTEN, SOJA***) Serek wiejski 150 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.8 /(porcja 920g)= 789,30 Białko ogółem [g] (100g)= 4.6 /(porcja 920g)= 42,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 920g)= 24,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 920g)= 103,70 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 920g)= 3,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 920g)= 13,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 920g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 920g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 920g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 920g)= 18,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 920g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.5 /(porcja 920g)= 22,90	Kasza jaglana z owocami i miodem - mała 120 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 116.9 /(porcja 120g)= 140,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 120g)= 3,60 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 120g)= 1,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 25.4 /(porcja 120g)= 30,60 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 120g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 120g)= 1,60 Fruktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 120g)= 3,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 120g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.7 /(porcja 120g)= 3,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.9 /(porcja 120g)= 5,90	Zupa koperkowa 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Ziemniaki gotowane 200 g surówka deserowa z jabłkiem 100g 100 g Brokuły gotowane DM z bułką 150 g (***GLUTEN***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 77.5 /(porcja 1530g)= 1 107,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 1530g)= 41,90 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1530g)= 49,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.0 /(porcja 1530g)= 128,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1530g)= 6,60 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,50 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1530g)= 13,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1530g)= 11,70	Jogurt z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną, mały 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 114.2 /(porcja 200g)= 228,40 Białko ogółem [g] (100g)= 5.9 /(porcja 200g)= 11,70 Tłuszcz [g] (100g)= 4.6 /(porcja 200g)= 9,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.8 /(porcja 200g)= 25,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,00 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 200g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 200g)= 5,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 200g)= 1,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 7,00	Twaróg półtł z zieleniną DM 70 g (***MLEKO***) Ryba po grecku z mintajem panierowanym (DM) 200 g (***SELER***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Kiwi 1 szt 75 g Liść sałaty 5 g 5 g pomidor, 80g 80 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 72.7 /(porcja 790g)= 559,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 790g)= 22,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 790g)= 17,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.8 /(porcja 790g)= 83,20 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 790g)= 1,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 790g)= 8,20 Glukoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 790g)= 7,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 790g)= 7,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 790g)= 3,30 Laktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 790g)= 2,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 790g)= 9,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.6 /(porcja 790g)= 19,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 825,20 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 371,10 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 31,40 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 14,10 Sacharoza [g] 11,80 Laktoza [g] 29,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 67,40

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-21 wtorek	normalna III trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa, m 20 g (***GLUTEN, SOJA***) Serek wiejski 150 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.8 /(porcja 920g)= 789,30 Białko ogółem [g] (100g)= 4.6 /(porcja 920g)= 42,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 920g)= 24,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 920g)= 103,70 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 920g)= 3,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 920g)= 13,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 920g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 920g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 920g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 920g)= 18,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 920g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.5 /(porcja 920g)= 22,90	Kasza jaglana z owocami i miodem - średnia 150 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.3 /(porcja 150g)= 161,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 150g)= 4,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 150g)= 1,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.6 /(porcja 150g)= 35,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 150g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 150g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 150g)= 3,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 150g)= 3,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 150g)= 6,30	Zupa koperkowa 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Ziemniaki gotowane 200 g surówka deserowa z jabłkiem 100g 100 g Brokuły gotowane DM z bułką 150 g (***GLUTEN***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 77.5 /(porcja 1530g)= 1 107,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 1530g)= 41,90 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1530g)= 49,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.0 /(porcja 1530g)= 128,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1530g)= 6,60 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,50 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1530g)= 13,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1530g)= 11,70	Jogurt z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.5 /(porcja 250g)= 271,20 Białko ogółem [g] (100g)= 5.6 /(porcja 250g)= 14,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.2 /(porcja 250g)= 10,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.6 /(porcja 250g)= 31,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 250g)= 6,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 250g)= 8,70	Twaróg półtłusty z zieleniną (DM) 100 g (***MLEKO***) Ryba po grecku z mintajem panierowanym (DM) 200 g (***SELER***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Kiwi 1 szt 75 g Liść sałaty 5 g 5 g pomidor, 80g 80 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 72.0 /(porcja 820g)= 600,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 820g)= 28,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 820g)= 18,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.1 /(porcja 820g)= 84,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 820g)= 9,10 Glukoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 820g)= 7,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 820g)= 7,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 820g)= 3,30 Laktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 820g)= 3,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 820g)= 9,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.5 /(porcja 820g)= 21,00	Wartość energetyczna [kcal] 2 929,70 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 382,80 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 32,80 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 12,20 Laktoza [g] 31,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 70,60

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-21 wtorek	normalna - okres laktacyjny	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLEKO***) W. wieprz. Wiśniowa, m 20 g (***GLUTEN, SOJA***) Serek wiejski 150 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.8 /(porcja 920g)= 789,30 Białko ogółem [g] (100g)= 4.6 /(porcja 920g)= 42,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 920g)= 24,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 920g)= 103,70 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 920g)= 3,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 920g)= 13,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 920g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 920g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 920g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 920g)= 18,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 920g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.5 /(porcja 920g)= 22,90	Kasza jaglana z owocami i miodem - średnia 150 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.3 /(porcja 150g)= 161,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 150g)= 4,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 150g)= 1,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.6 /(porcja 150g)= 35,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 150g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 150g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 150g)= 3,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 150g)= 3,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 150g)= 6,30	Zupa koperkowa 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Pulpet drobiowo-wieprzowy parowany 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA***) Ziemniaki gotowane 200 g surówka deserowa z jabłkiem 100g 100 g Brokuły gotowane DM z bułką 150 g (***GLUTEN***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 77.5 /(porcja 1530g)= 1 107,20 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 1530g)= 41,90 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 1530g)= 49,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.0 /(porcja 1530g)= 128,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1530g)= 6,60 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,90 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,50 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 2,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1530g)= 13,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1530g)= 11,70	Jogurt z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.5 /(porcja 250g)= 271,20 Białko ogółem [g] (100g)= 5.6 /(porcja 250g)= 14,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.2 /(porcja 250g)= 10,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.6 /(porcja 250g)= 31,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 250g)= 6,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 250g)= 8,70	Twaróg półtłusty z zieleniną DM 120 g (***MLEKO***) Ryba po grecku z mintajem panierowanym (DM) 200 g (***SELER***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Kiwi 1 szt 75 g Liść sałaty 5 g 5 g pomidor, 80g 80 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 75.3 /(porcja 840g)= 627,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.9 /(porcja 840g)= 32,20 Tłuszcz [g] (100g)= 2.4 /(porcja 840g)= 19,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.2 /(porcja 840g)= 85,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 840g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 840g)= 9,70 Glukoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 840g)= 7,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 840g)= 7,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 840g)= 3,30 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 840g)= 4,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 840g)= 9,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.6 /(porcja 840g)= 21,70	Wartość energetyczna [kcal] 2 956,90 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 383,60 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 33,40 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 12,20 Laktoza [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 suma cukrów prostych [g] 71,30

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-22 środa	normalna I trymestr	Kasza manna na mleku (DM) 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Masło DM 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g pomidor, 80g 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.4 /(porcja 820g)= 653,50 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 820g)= 20,90 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 820g)= 15,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.2 /(porcja 820g)= 110,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 820g)= 8,90 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 820g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 820g)= 2,40 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 820g)= 11,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 820g)= 4,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 820g)= 16,40	Koktajl porzeczkowo-bananowy, mały 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 78.6 /(porcja 200g)= 157,10 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 200g)= 6,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.8 /(porcja 200g)= 3,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.8 /(porcja 200g)= 31,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 200g)= 1,60 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 200g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 200g)= 6,00 Laktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 200g)= 5,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.1 /(porcja 200g)= 4,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.8 /(porcja 200g)= 17,50	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Potrawka z kurczaka 150 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ryż brązowy gotowany 200 g Fasolka szparagowa gotowana (DM) 100 g (***GLUTEN***) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 90.8 /(porcja 1450g)= 1 297,10 Białko ogółem [g] (100g)= 4.3 /(porcja 1450g)= 61,20 Tłuszcz [g] (100g)= 4.8 /(porcja 1450g)= 68,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.3 /(porcja 1450g)= 118,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1450g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1450g)= 11,40 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,70 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1450g)= 3,70 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1450g)= 19,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1450g)= 12,00	Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami, mały 150 g (***GLUTEN, MLEKO, ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 179.7 /(porcja 150g)= 268,20 Białko ogółem [g] (100g)= 7.8 /(porcja 150g)= 11,70 Tłuszcz [g] (100g)= 9.9 /(porcja 150g)= 14,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.5 /(porcja 150g)= 23,10 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 150g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 150g)= 3,30 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 3.2 /(porcja 150g)= 4,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.5 /(porcja 150g)= 2,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.6 /(porcja 150g)= 6,80	Ser żółty 60g 60 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Ogórek, średni 80 g Kawa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 124.1 /(porcja 505g)= 620,40 Białko ogółem [g] (100g)= 5.9 /(porcja 505g)= 29,60 Tłuszcz [g] (100g)= 5.4 /(porcja 505g)= 27,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.3 /(porcja 505g)= 66,60 Sól [g] (100g)= 0.5 /(porcja 505g)= 2,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 505g)= 16,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 505g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 505g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 505g)= 1,70 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 505g)= 8,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 505g)= 4,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.2 /(porcja 505g)= 11,00	Wartość energetyczna [kcal] 2 996,30 Białko ogółem [g] 129,90 Tłuszcz [g] 129,40 Węglowodany ogółem [g] 350,00 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 41,40 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 15,80 Laktoza [g] 33,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 suma cukrów prostych [g] 63,70

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-22 środa	normalna II trymestr	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g pomidor, 80g 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 88.5 /(porcja 900g)= 805,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 900g)= 23,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 900g)= 22,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.3 /(porcja 900g)= 130,10 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 900g)= 13,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 900g)= 17,30 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 900g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.6 /(porcja 900g)= 32,20	Koktajl porzeczkowo-bananowy, średni 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 90.4 /(porcja 250g)= 226,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.6 /(porcja 250g)= 8,90 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 250g)= 4,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.8 /(porcja 250g)= 47,10 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 250g)= 2,10 Glukoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 250g)= 4,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 250g)= 4,40 Sacharoza [g] (100g)= 3.8 /(porcja 250g)= 9,50 Laktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 250g)= 6,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 250g)= 6,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 10.2 /(porcja 250g)= 25,50	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Potrawka z kurczaka 150 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ryż brązowy gotowany 200 g Fasolka szparagowa gotowana (DM) 100 g (***GLUTEN***) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Pomarańcza 240 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.6 /(porcja 1690g)= 1 409,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.8 /(porcja 1690g)= 63,40 Tłuszcz [g] (100g)= 4.1 /(porcja 1690g)= 68,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.8 /(porcja 1690g)= 145,80 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1690g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1690g)= 11,40 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1690g)= 8,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1690g)= 8,70 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1690g)= 13,10 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1690g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1690g)= 23,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.0 /(porcja 1690g)= 32,90	Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami, średni 200 g (***GLUTEN, MLEKO, ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 174.7 /(porcja 200g)= 349,40 Białko ogółem [g] (100g)= 7.7 /(porcja 200g)= 15,30 Tłuszcz [g] (100g)= 9.5 /(porcja 200g)= 19,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.3 /(porcja 200g)= 30,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 200g)= 4,30 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 200g)= 2,60 Laktoza [g] (100g)= 3.2 /(porcja 200g)= 6,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.4 /(porcja 200g)= 2,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.5 /(porcja 200g)= 9,00	Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Kefir naturalny 1 szt/200g 200 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Ogórek, średni 80 g Kawa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.7 /(porcja 680g)= 637,70 Białko ogółem [g] (100g)= 4.4 /(porcja 680g)= 29,10 Tłuszcz [g] (100g)= 3.8 /(porcja 680g)= 25,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.4 /(porcja 680g)= 76,00 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 680g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 680g)= 15,00 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 680g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 680g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 680g)= 1,70 Laktoza [g] (100g)= 2.4 /(porcja 680g)= 16,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 680g)= 4,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.9 /(porcja 680g)= 19,10	Wartość energetyczna [kcal] 3 428,00 Białko ogółem [g] 139,80 Tłuszcz [g] 140,40 Węglowodany ogółem [g] 429,60 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 46,50 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 44,20 Laktoza [g] 45,10 Błonnik pokarmowy [g] 41,60 suma cukrów prostych [g] 118,70

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-22 środa	normalna III trymestr	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g pomidor, 80g 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 88.5 /(porcja 900g)= 805,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 900g)= 23,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 900g)= 22,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.3 /(porcja 900g)= 130,10 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 900g)= 13,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 900g)= 17,30 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 900g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.6 /(porcja 900g)= 32,20	Koktajl porzeczkowo-bananowy, duży 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 89.9 /(porcja 300g)= 272,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 300g)= 10,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 300g)= 5,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.6 /(porcja 300g)= 56,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,40 Glukoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 300g)= 5,40 Fruktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 300g)= 5,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 300g)= 10,70 Laktoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 300g)= 7,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 300g)= 7,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 9.5 /(porcja 300g)= 28,60	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Potrawka z kurczaka 150 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ryż brązowy gotowany 200 g Fasolka szparagowa gotowana (DM) 100 g (***GLUTEN***) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 90.8 /(porcja 1450g)= 1 297,10 Białko ogółem [g] (100g)= 4.3 /(porcja 1450g)= 61,20 Tłuszcz [g] (100g)= 4.8 /(porcja 1450g)= 68,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.3 /(porcja 1450g)= 118,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1450g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1450g)= 11,40 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,70 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1450g)= 3,70 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1450g)= 19,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1450g)= 12,00	Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami, duży 250 g (***GLUTEN, MLEKO, ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 177.2 /(porcja 250g)= 442,90 Białko ogółem [g] (100g)= 7.8 /(porcja 250g)= 19,40 Tłuszcz [g] (100g)= 9.7 /(porcja 250g)= 24,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.4 /(porcja 250g)= 38,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 250g)= 0,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 250g)= 5,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 250g)= 3,30 Laktoza [g] (100g)= 3.2 /(porcja 250g)= 8,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.5 /(porcja 250g)= 3,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.5 /(porcja 250g)= 11,30	Ser żółty 60g 60 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Kefir naturalny 1 szt/200g 200 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Ogórek, średni 80 g Kawa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 122.6 /(porcja 730g)= 875,40 Białko ogółem [g] (100g)= 5.1 /(porcja 730g)= 36,60 Tłuszcz [g] (100g)= 4.4 /(porcja 730g)= 31,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.1 /(porcja 730g)= 114,60 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 730g)= 2,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 730g)= 18,50 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 730g)= 11,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 730g)= 11,20 Sacharoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 730g)= 15,00 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 730g)= 16,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 730g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.5 /(porcja 730g)= 53,80	Wartość energetyczna [kcal] 3 692,70 Białko ogółem [g] 150,80 Tłuszcz [g] 152,20 Węglowodany ogółem [g] 458,30 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 51,50 Glukoza [g] 20,40 Fruktoza [g] 20,20 Sacharoza [g] 50,00 Laktoza [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,30 suma cukrów prostych [g] 137,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-22 środa	normalna - okres laktacyjny	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wędlina Krakowska z Fileta 60 g (***SOJA***) Serek Almette mini 1 szt 30 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g pomidor, 80g 80 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 88.5 /(porcja 900g)= 805,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 900g)= 23,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 900g)= 22,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.3 /(porcja 900g)= 130,10 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 900g)= 13,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 900g)= 17,30 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 900g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.6 /(porcja 900g)= 32,20	Koktajl porzeczkowo-bananowy, duży 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 89.9 /(porcja 300g)= 272,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.5 /(porcja 300g)= 10,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 300g)= 5,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 18.6 /(porcja 300g)= 56,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,40 Glukoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 300g)= 5,40 Fruktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 300g)= 5,00 Sacharoza [g] (100g)= 3.5 /(porcja 300g)= 10,70 Laktoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 300g)= 7,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 300g)= 7,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 9.5 /(porcja 300g)= 28,60	Zupa jarzynowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Potrawka z kurczaka 150 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ryż brązowy gotowany 200 g Fasolka szparagowa gotowana (DM) 100 g (***GLUTEN***) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 90.8 /(porcja 1450g)= 1 297,10 Białko ogółem [g] (100g)= 4.3 /(porcja 1450g)= 61,20 Tłuszcz [g] (100g)= 4.8 /(porcja 1450g)= 68,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 8.3 /(porcja 1450g)= 118,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1450g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1450g)= 11,40 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,70 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1450g)= 3,70 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1450g)= 2,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1450g)= 19,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1450g)= 12,00	Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami, duży 250 g (***GLUTEN, MLEKO, ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 177.2 /(porcja 250g)= 442,90 Białko ogółem [g] (100g)= 7.8 /(porcja 250g)= 19,40 Tłuszcz [g] (100g)= 9.7 /(porcja 250g)= 24,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.4 /(porcja 250g)= 38,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 250g)= 0,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.2 /(porcja 250g)= 5,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 250g)= 3,30 Laktoza [g] (100g)= 3.2 /(porcja 250g)= 8,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.5 /(porcja 250g)= 3,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.5 /(porcja 250g)= 11,30	Ser żółty 60g 60 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Kefir naturalny 1 szt/200g 200 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Ogórek, średni 80 g Kawa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Liść sałaty 5 g 5 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 122.6 /(porcja 730g)= 875,40 Białko ogółem [g] (100g)= 5.1 /(porcja 730g)= 36,60 Tłuszcz [g] (100g)= 4.4 /(porcja 730g)= 31,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.1 /(porcja 730g)= 114,60 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 730g)= 2,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 730g)= 18,50 Glukoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 730g)= 11,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 730g)= 11,20 Sacharoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 730g)= 15,00 Laktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 730g)= 16,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 730g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.5 /(porcja 730g)= 53,80	Wartość energetyczna [kcal] 3 692,70 Białko ogółem [g] 150,80 Tłuszcz [g] 152,20 Węglowodany ogółem [g] 458,30 Sól [g] 7,10 kw. nasycone ogółem [g] 51,50 Glukoza [g] 20,40 Fruktoza [g] 20,20 Sacharoza [g] 50,00 Laktoza [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,30 suma cukrów prostych [g] 137,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-23 czwartek	normalna I trymestr	Ryż na mleku DM 300 g (***MLEKO***) Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.2 /(porcja 750g)= 517,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.0 /(porcja 750g)= 15,30 Tłuszcz [g] (100g)= 1.9 /(porcja 750g)= 14,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.0 /(porcja 750g)= 84,70 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 750g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.1 /(porcja 750g)= 8,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 750g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 750g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 750g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 750g)= 10,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 750g)= 4,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 750g)= 12,50	Jogurt z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną, mały 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 114.2 /(porcja 200g)= 228,40 Białko ogółem [g] (100g)= 5.9 /(porcja 200g)= 11,70 Tłuszcz [g] (100g)= 4.6 /(porcja 200g)= 9,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.8 /(porcja 200g)= 25,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 200g)= 3,00 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 200g)= 1,90 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 200g)= 5,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.0 /(porcja 200g)= 1,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 7,00	Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z piersi kurczaka gotowany (DM) 80 g Kasza gryczana gotowana (DM) 200 g Kalafior gotowany (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 57.3 /(porcja 1480g)= 818,40 Białko ogółem [g] (100g)= 4.1 /(porcja 1480g)= 59,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1480g)= 23,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.7 /(porcja 1480g)= 96,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 6,60 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,00 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 10,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1480g)= 16,80	Smothie z porzeczką i bananem, mała 200 g (***MLEKO***) Wafle ryżowe 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 89.2 /(porcja 220g)= 198,30 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 220g)= 5,50 Tłuszcz [g] (100g)= 1.0 /(porcja 220g)= 2,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 22.4 /(porcja 220g)= 49,90 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 220g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 220g)= 3,90 Glukoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 220g)= 6,10 Fruktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 220g)= 5,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.2 /(porcja 220g)= 9,20 Laktoza [g] (100g)= 3.9 /(porcja 220g)= 8,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.4 /(porcja 220g)= 7,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 13.4 /(porcja 220g)= 29,90	Schab Benedykta DM 60 g (***SOJA***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Jogurt naturalny 100 g 100 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 97.1 /(porcja 635g)= 606,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 635g)= 14,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 635g)= 13,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 17.4 /(porcja 635g)= 109,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 635g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 635g)= 8,00 Glukoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 635g)= 16,40 Laktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 635g)= 5,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 635g)= 5,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 635g)= 45,80	Wartość energetyczna [kcal] 2 368,90 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 62,80 Węglowodany ogółem [g] 365,60 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 29,90 Glukoza [g] 19,80 Fruktoza [g] 19,50 Sacharoza [g] 40,30 Laktoza [g] 32,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 112,00

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-23 czwartek	normalna II trymestr	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 81.9 /(porcja 800g)= 630,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 800g)= 18,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.1 /(porcja 800g)= 16,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 13.7 /(porcja 800g)= 105,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 800g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 800g)= 9,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 800g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 800g)= 11,90 Laktoza [g] (100g)= 1.8 /(porcja 800g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 800g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 800g)= 26,70	Jogurt z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.5 /(porcja 250g)= 271,20 Białko ogółem [g] (100g)= 5.6 /(porcja 250g)= 14,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.2 /(porcja 250g)= 10,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.6 /(porcja 250g)= 31,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 250g)= 6,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 250g)= 8,70	Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z piersi kurczaka gotowany (DM) 100 g Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Kasza gryczana gotowana (DM) 200 g Kalafior gotowany (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 59.9 /(porcja 1480g)= 855,30 Białko ogółem [g] (100g)= 4.7 /(porcja 1480g)= 67,30 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1480g)= 24,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.7 /(porcja 1480g)= 96,40 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1480g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 1,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1480g)= 11,00 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1480g)= 10,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1480g)= 16,80	Smothie z porzeczką i bananem, duża 300 g (***MLEKO***) Wafle ryżowe 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.1 /(porcja 320g)= 258,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 320g)= 7,40 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 320g)= 3,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 20.7 /(porcja 320g)= 66,70 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 320g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 320g)= 4,30 Glukoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 320g)= 9,10 Fruktoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 320g)= 8,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.3 /(porcja 320g)= 13,90 Laktoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 320g)= 10,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.5 /(porcja 320g)= 11,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 13.0 /(porcja 320g)= 41,90	Schab Benedykta DM 60 g (***SOJA***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Jogurt naturalny 100 g 100 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 97.1 /(porcja 635g)= 606,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 635g)= 14,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 635g)= 13,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 17.4 /(porcja 635g)= 109,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 635g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 635g)= 8,00 Glukoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 635g)= 16,40 Laktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 635g)= 5,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 635g)= 5,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 635g)= 45,80	Wartość energetyczna [kcal] 2 621,80 Białko ogółem [g] 122,40 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodany ogółem [g] 409,20 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 31,90 Glukoza [g] 22,80 Fruktoza [g] 22,50 Sacharoza [g] 55,50 Laktoza [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 suma cukrów prostych [g] 139,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-23 czwartek	normalna III trymestr	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.6 /(porcja 820g)= 696,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 820g)= 24,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 820g)= 20,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.7 /(porcja 820g)= 105,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 820g)= 12,30 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 820g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 820g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 820g)= 11,90 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 820g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 820g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.2 /(porcja 820g)= 26,70	Jogurt z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.5 /(porcja 250g)= 271,20 Białko ogółem [g] (100g)= 5.6 /(porcja 250g)= 14,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.2 /(porcja 250g)= 10,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.6 /(porcja 250g)= 31,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 250g)= 6,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 250g)= 8,70	Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z piersi kurczaka gotowany (DM) 100 g Kasza gryczana gotowana (DM) 200 g Kalafior gotowany (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka Porowa w delikatnym sosie 100 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Jabłko 180g 180 g Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 56.7 /(porcja 1660g)= 945,30 Białko ogółem [g] (100g)= 4.1 /(porcja 1660g)= 68,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 1660g)= 24,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.1 /(porcja 1660g)= 118,10 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1660g)= 1,50 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1660g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1660g)= 5,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1660g)= 11,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1660g)= 15,20 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1660g)= 2,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1660g)= 13,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.1 /(porcja 1660g)= 34,20	Smothie z porzeczką i bananem, duża 300 g (***MLEKO***) Wafle ryżowe 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.1 /(porcja 320g)= 258,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 320g)= 7,40 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 320g)= 3,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 20.7 /(porcja 320g)= 66,70 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 320g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 320g)= 4,30 Glukoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 320g)= 9,10 Fruktoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 320g)= 8,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.3 /(porcja 320g)= 13,90 Laktoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 320g)= 10,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.5 /(porcja 320g)= 11,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 13.0 /(porcja 320g)= 41,90	Schab Benedykta DM 60 g (***SOJA***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Jogurt naturalny 100 g 100 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 97.1 /(porcja 635g)= 606,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 635g)= 14,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 635g)= 13,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 17.4 /(porcja 635g)= 109,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 635g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 635g)= 8,00 Glukoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 635g)= 16,40 Laktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 635g)= 5,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 635g)= 5,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 635g)= 45,80	Wartość energetyczna [kcal] 2 778,60 Białko ogółem [g] 128,90 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 430,90 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 34,80 Glukoza [g] 26,40 Fruktoza [g] 32,20 Sacharoza [g] 59,70 Laktoza [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 suma cukrów prostych [g] 157,30

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-23 czwartek	normalna - okres laktacyjny	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiewka 3 szt 40 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.6 /(porcja 820g)= 696,90 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 820g)= 24,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 820g)= 20,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.7 /(porcja 820g)= 105,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 820g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 820g)= 12,30 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 820g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 820g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 820g)= 11,90 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 820g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 820g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.2 /(porcja 820g)= 26,70	Jogurt z płatkami owsianymi i suszoną żurawiną 250 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.5 /(porcja 250g)= 271,20 Białko ogółem [g] (100g)= 5.6 /(porcja 250g)= 14,00 Tłuszcz [g] (100g)= 4.2 /(porcja 250g)= 10,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.6 /(porcja 250g)= 31,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 250g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 250g)= 0 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 250g)= 6,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 250g)= 8,70	Barszcz czerwony (DM) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Filet z piersi kurczaka gotowany (DM) 100 g Kasza gryczana gotowana (DM) 200 g Kalafior gotowany (DM) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) Surówka porowa w delikatnym sosie 150 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, ORZECHY, SELER, GORCZY, SEZAM***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Jabłko 180g 180 g Sos pietruszkowy (DM) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 59.8 /(porcja 1710g)= 996,80 Białko ogółem [g] (100g)= 4.1 /(porcja 1710g)= 68,60 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1710g)= 27,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 7.4 /(porcja 1710g)= 123,10 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1710g)= 2,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1710g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1710g)= 5,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1710g)= 11,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1710g)= 15,20 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1710g)= 2,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1710g)= 13,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 2.1 /(porcja 1710g)= 34,20	Smothie z porzeczką i bananem, duża 300 g (***MLEKO***) Wafle ryżowe 20 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 80.1 /(porcja 320g)= 258,40 Białko ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 320g)= 7,40 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 320g)= 3,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 20.7 /(porcja 320g)= 66,70 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 320g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 320g)= 4,30 Glukoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 320g)= 9,10 Fruktoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 320g)= 8,90 Sacharoza [g] (100g)= 4.3 /(porcja 320g)= 13,90 Laktoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 320g)= 10,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 3.5 /(porcja 320g)= 11,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 13.0 /(porcja 320g)= 41,90	Schab Benedykta DM 60 g (***SOJA***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Jogurt naturalny 100 g 100 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 97.1 /(porcja 635g)= 606,80 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 635g)= 14,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 635g)= 13,60 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 17.4 /(porcja 635g)= 109,00 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 635g)= 1,40 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 635g)= 8,00 Glukoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 635g)= 11,90 Sacharoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 635g)= 16,40 Laktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 635g)= 5,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 635g)= 5,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.3 /(porcja 635g)= 45,80	Wartość energetyczna [kcal] 2 830,10 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 435,90 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,80 Glukoza [g] 26,40 Fruktoza [g] 32,20 Sacharoza [g] 59,70 Laktoza [g] 39,00 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 suma cukrów prostych [g] 157,30

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-24 piątek	normalna I trymestr	Płatki owsiane na mleku DM 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Polędwica Sopocka (DM) 30 g Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 76.1 /(porcja 850g)= 633,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.8 /(porcja 850g)= 31,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 850g)= 19,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.4 /(porcja 850g)= 86,70 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 850g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 850g)= 10,40 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 850g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 850g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 850g)= 2,00 Laktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 850g)= 12,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 850g)= 5,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.9 /(porcja 850g)= 15,40	Kojtal porzeczkowy 250 ml (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.4 /(porcja 150g)= 127,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 2,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.4 /(porcja 150g)= 28,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 150g)= 1,00 Glukoza [g] (100g)= 3.6 /(porcja 150g)= 5,30 Fruktoza [g] (100g)= 4.1 /(porcja 150g)= 6,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 8.7 /(porcja 150g)= 13,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 10.8 /(porcja 150g)= 16,10	Zupa pomidorowa z makaronem (DM) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 43.2 /(porcja 1380g)= 617,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1380g)= 35,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1380g)= 19,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.7 /(porcja 1380g)= 81,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1380g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1380g)= 3,00 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 3,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 4,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 4,60 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1380g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1380g)= 12,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1380g)= 13,40	Orzechy laskowe, mała 20 g (***ORZECHY***) Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (dm) 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 194.8 /(porcja 220g)= 433,00 Białko ogółem [g] (100g)= 4.9 /(porcja 220g)= 10,90 Tłuszcz [g] (100g)= 7.7 /(porcja 220g)= 17,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 27.3 /(porcja 220g)= 60,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 220g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 220g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 220g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 220g)= 3,60 Sacharoza [g] (100g)= 6.0 /(porcja 220g)= 13,30 Laktoza [g] (100g)= 3.2 /(porcja 220g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 220g)= 4,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 11.4 /(porcja 220g)= 25,30	Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Masło DM 10 g pomidor, 80g 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kakao na mleku b/c 200 ml (***MLEKO***) Liść sałaty 5 g 5 g Sałatka z kaszą kuskus, fetą, fasolą i warzywami 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 128.0 /(porcja 645g)= 800,20 Białko ogółem [g] (100g)= 4.4 /(porcja 645g)= 27,70 Tłuszcz [g] (100g)= 4.2 /(porcja 645g)= 26,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.0 /(porcja 645g)= 118,60 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 645g)= 2,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.8 /(porcja 645g)= 11,20 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 645g)= 2,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 645g)= 2,50 Sacharoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 645g)= 2,40 Laktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 645g)= 4,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 645g)= 12,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.8 /(porcja 645g)= 11,00	Wartość energetyczna [kcal] 2 611,60 Białko ogółem [g] 110,50 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 376,50 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 29,10 Glukoza [g] 13,10 Fruktoza [g] 16,90 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 28,30 Błonnik pokarmowy [g] 47,50 suma cukrów prostych [g] 81,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-24 piątek	normalna II trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Polędwica Sopocka (DM) 30 g Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.3 /(porcja 900g)= 775,20 Białko ogółem [g] (100g)= 4.1 /(porcja 900g)= 37,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 900g)= 22,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.0 /(porcja 900g)= 109,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 2,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 900g)= 12,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,30 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 900g)= 18,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 900g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 900g)= 32,10	Kojtal porzeczkowy 250 ml (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.4 /(porcja 150g)= 127,50 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 2,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 19.4 /(porcja 150g)= 28,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.7 /(porcja 150g)= 1,00 Glukoza [g] (100g)= 3.6 /(porcja 150g)= 5,30 Fruktoza [g] (100g)= 4.1 /(porcja 150g)= 6,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,70 Laktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,90 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 8.7 /(porcja 150g)= 13,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 10.8 /(porcja 150g)= 16,10	Zupa pomidorowa z makaronem (DM) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 43.2 /(porcja 1380g)= 617,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1380g)= 35,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1380g)= 19,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.7 /(porcja 1380g)= 81,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1380g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1380g)= 3,00 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 3,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 4,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 4,60 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1380g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1380g)= 12,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1380g)= 13,40	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (dm) 200 g (***MLEKO***) Orzechy laskowe, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 194.8 /(porcja 220g)= 433,00 Białko ogółem [g] (100g)= 4.9 /(porcja 220g)= 10,90 Tłuszcz [g] (100g)= 7.7 /(porcja 220g)= 17,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 27.3 /(porcja 220g)= 60,60 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 220g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 220g)= 3,50 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 220g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 220g)= 3,60 Sacharoza [g] (100g)= 6.0 /(porcja 220g)= 13,30 Laktoza [g] (100g)= 3.2 /(porcja 220g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 220g)= 4,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 11.4 /(porcja 220g)= 25,30	Sałatka z kaszą kuskus, fetą, fasolą i warzywami 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Masło DM 10 g pomidor, 80g 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kakao na mleku b/c 200 ml (***MLEKO***) Jabłko 180g 180 g Liść sałaty 5 g 5 g Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 106.8 /(porcja 825g)= 890,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 825g)= 28,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.3 /(porcja 825g)= 27,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.9 /(porcja 825g)= 140,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 825g)= 2,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 825g)= 11,30 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 825g)= 5,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 825g)= 12,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 825g)= 6,50 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 825g)= 4,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 825g)= 15,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.4 /(porcja 825g)= 28,40	Wartość energetyczna [kcal] 2 843,00 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 420,90 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 31,00 Glukoza [g] 16,70 Fruktoza [g] 26,60 Sacharoza [g] 37,40 Laktoza [g] 34,70 Błonnik pokarmowy [g] 51,70 suma cukrów prostych [g] 115,30

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-24 piątek	normalna III trymestr	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Polędwica Sopocka (DM) 30 g Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.3 /(porcja 900g)= 775,20 Białko ogółem [g] (100g)= 4.1 /(porcja 900g)= 37,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 900g)= 22,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.0 /(porcja 900g)= 109,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 2,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 900g)= 12,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,30 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 900g)= 18,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 900g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 900g)= 32,10	Kojtal porzeczkowy 300 ml (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 102.5 /(porcja 150g)= 153,00 Białko ogółem [g] (100g)= 4.0 /(porcja 150g)= 6,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 150g)= 2,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.3 /(porcja 150g)= 34,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,30 Glukoza [g] (100g)= 4.3 /(porcja 150g)= 6,40 Fruktoza [g] (100g)= 5.0 /(porcja 150g)= 7,40 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,80 Laktoza [g] (100g)= 3.2 /(porcja 150g)= 4,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 10.5 /(porcja 150g)= 15,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 12.9 /(porcja 150g)= 19,30	Zupa pomidorowa z makaronem (DM) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 43.2 /(porcja 1380g)= 617,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1380g)= 35,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1380g)= 19,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.7 /(porcja 1380g)= 81,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1380g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1380g)= 3,00 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 3,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 4,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 4,60 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1380g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1380g)= 12,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1380g)= 13,40	Orzechy laskowe, średnia 30 g (***ORZECHY***) Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (dm) 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 214.8 /(porcja 230g)= 499,60 Białko ogółem [g] (100g)= 5.3 /(porcja 230g)= 12,40 Tłuszcz [g] (100g)= 10.1 /(porcja 230g)= 23,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 26.7 /(porcja 230g)= 62,10 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 230g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 230g)= 4,00 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 230g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 230g)= 3,60 Sacharoza [g] (100g)= 5.9 /(porcja 230g)= 13,70 Laktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 230g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.1 /(porcja 230g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 11.0 /(porcja 230g)= 25,70	Sałatka z kaszą kuskus, fetą, fasolą i warzywami 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Masło DM 10 g pomidor, 80g 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kakao na mleku b/c 200 ml (***MLEKO***) Jabłko 180g 180 g Liść sałaty 5 g 5 g Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 106.8 /(porcja 825g)= 890,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 825g)= 28,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.3 /(porcja 825g)= 27,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.9 /(porcja 825g)= 140,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 825g)= 2,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 825g)= 11,30 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 825g)= 5,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 825g)= 12,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 825g)= 6,50 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 825g)= 4,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 825g)= 15,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.4 /(porcja 825g)= 28,40	Wartość energetyczna [kcal] 2 935,10 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 428,20 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 31,80 Glukoza [g] 17,80 Fruktoza [g] 27,80 Sacharoza [g] 37,90 Laktoza [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 55,20 suma cukrów prostych [g] 118,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-24 piątek	normalna - okres laktacyjny	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Polędwica Sopocka (DM) 30 g Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Twaróg półtł. z zieleniną 50 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 85.3 /(porcja 900g)= 775,20 Białko ogółem [g] (100g)= 4.1 /(porcja 900g)= 37,50 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 900g)= 22,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.0 /(porcja 900g)= 109,30 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 900g)= 2,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 900g)= 12,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 900g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 900g)= 12,30 Laktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 900g)= 18,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 900g)= 6,40 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.5 /(porcja 900g)= 32,10	Kojtal porzeczkowy 300 ml (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 102.5 /(porcja 150g)= 153,00 Białko ogółem [g] (100g)= 4.0 /(porcja 150g)= 6,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.6 /(porcja 150g)= 2,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.3 /(porcja 150g)= 34,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 150g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,30 Glukoza [g] (100g)= 4.3 /(porcja 150g)= 6,40 Fruktoza [g] (100g)= 5.0 /(porcja 150g)= 7,40 Sacharoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 150g)= 0,80 Laktoza [g] (100g)= 3.2 /(porcja 150g)= 4,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 10.5 /(porcja 150g)= 15,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 12.9 /(porcja 150g)= 19,30	Zupa pomidorowa z makaronem (DM) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) Filet z mintaja parowany w warzywach 180 g (***RYBY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 43.2 /(porcja 1380g)= 617,10 Białko ogółem [g] (100g)= 2.5 /(porcja 1380g)= 35,00 Tłuszcz [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1380g)= 19,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.7 /(porcja 1380g)= 81,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1380g)= 1,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1380g)= 3,00 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 3,80 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 4,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1380g)= 4,60 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1380g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1380g)= 12,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1380g)= 13,40	Orzechy laskowe, średnia 30 g (***ORZECHY***) Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (dm) 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 214.8 /(porcja 230g)= 499,60 Białko ogółem [g] (100g)= 5.3 /(porcja 230g)= 12,40 Tłuszcz [g] (100g)= 10.1 /(porcja 230g)= 23,50 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 26.7 /(porcja 230g)= 62,10 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 230g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.7 /(porcja 230g)= 4,00 Glukoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 230g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 230g)= 3,60 Sacharoza [g] (100g)= 5.9 /(porcja 230g)= 13,70 Laktoza [g] (100g)= 3.0 /(porcja 230g)= 7,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.1 /(porcja 230g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 11.0 /(porcja 230g)= 25,70	Sałatka z kaszą kuskus, fetą, fasolą i warzywami 200 g (***GLUTEN, MLEKO***) Masło DM 10 g pomidor, 80g 80 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Kakao na mleku b/c 200 ml (***MLEKO***) Jabłko 180g 180 g Liść sałaty 5 g 5 g Jajko gotowane 50 g 50 g (***JAJA***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 106.8 /(porcja 825g)= 890,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 825g)= 28,40 Tłuszcz [g] (100g)= 3.3 /(porcja 825g)= 27,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 16.9 /(porcja 825g)= 140,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 825g)= 2,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 825g)= 11,30 Glukoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 825g)= 5,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 825g)= 12,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 825g)= 6,50 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 825g)= 4,00 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.9 /(porcja 825g)= 15,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.4 /(porcja 825g)= 28,40	Wartość energetyczna [kcal] 2 935,10 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 428,20 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 31,80 Glukoza [g] 17,80 Fruktoza [g] 27,80 Sacharoza [g] 37,90 Laktoza [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 55,20 suma cukrów prostych [g] 118,90

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-25 sobota	normaha I trymestr	Makaron na mleku (DM) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) W. wieprz. Sopocka 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiewka 3 szt 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 79.7 /(porcja 800g)= 612,70 Białko ogółem [g] (100g)= 3.1 /(porcja 800g)= 24,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 800g)= 20,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.2 /(porcja 800g)= 85,80 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 800g)= 1,60 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 800g)= 10,50 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 800g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 800g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 800g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 800g)= 10,70 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 800g)= 5,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.7 /(porcja 800g)= 13,10	Kasza jaglana z owocami i miodem - mała 120 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 116.9 /(porcja 120g)= 140,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 120g)= 3,60 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 120g)= 1,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 25.4 /(porcja 120g)= 30,60 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 120g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 120g)= 1,60 Fruktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 120g)= 3,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 120g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.7 /(porcja 120g)= 3,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.9 /(porcja 120g)= 5,90	Zupa brokułowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Sznycel z indyka obsmażany 80 g (***GLUTEN***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki 100 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.7 /(porcja 1480g)= 967,70 Białko ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 1480g)= 19,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 1480g)= 40,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.7 /(porcja 1480g)= 138,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1480g)= 0,80 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1480g)= 5,30 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1480g)= 4,30 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 1480g)= 14,00 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1480g)= 2,30 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1480g)= 16,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.7 /(porcja 1480g)= 24,70	Kiwi 1 szt 75 g Jogurt naturalny 100 g 100 g (***MLEKO***) Orzechy włoskie, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 157.0 /(porcja 195g)= 307,90 Białko ogółem [g] (100g)= 6.1 /(porcja 195g)= 12,00 Tłuszcz [g] (100g)= 8.6 /(porcja 195g)= 16,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.7 /(porcja 195g)= 28,80 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 195g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.9 /(porcja 195g)= 3,60 Glukoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 195g)= 4,30 Fruktoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 195g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.5 /(porcja 195g)= 3,00 Laktoza [g] (100g)= 2.9 /(porcja 195g)= 5,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.8 /(porcja 195g)= 3,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.7 /(porcja 195g)= 17,10	Polędwica Wiśniowa 2 plas 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Twaróg półtł z zieleniną DM 70 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 88.2 /(porcja 550g)= 489,80 Białko ogółem [g] (100g)= 4.9 /(porcja 550g)= 27,30 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 550g)= 15,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.2 /(porcja 550g)= 62,20 Sól [g] (100g)= 0.4 /(porcja 550g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 550g)= 7,80 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 550g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 550g)= 2,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.8 /(porcja 550g)= 4,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 550g)= 6,00	Wartość energetyczna [kcal] 2 518,90 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 346,10 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 27,40 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 12,90 Sacharoza [g] 21,30 Laktoza [g] 21,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 66,80

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-25 sobota	normalna II trymestr	Makaron na mleku 350 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) W. wieprz. Sopocka 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiewka 3 szt 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.8 /(porcja 850g)= 723,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 850g)= 27,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 850g)= 22,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.7 /(porcja 850g)= 105,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 850g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 850g)= 11,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 850g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 850g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 850g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 850g)= 14,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 850g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.2 /(porcja 850g)= 27,00	Kasza jaglana z owocami i miodem - mała 120 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 116.9 /(porcja 120g)= 140,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 120g)= 3,60 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 120g)= 1,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 25.4 /(porcja 120g)= 30,60 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 120g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 120g)= 1,60 Fruktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 120g)= 3,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 120g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.7 /(porcja 120g)= 3,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.9 /(porcja 120g)= 5,90	Zupa brokułowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Sznycel z indyka obsmażany 80 g (***GLUTEN***) Sos pomidorowy (DM), duży 150 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki 100 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 60.5 /(porcja 1530g)= 864,20 Białko ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1530g)= 17,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 1530g)= 32,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.3 /(porcja 1530g)= 133,00 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1530g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1530g)= 3,80 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1530g)= 10,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1530g)= 1,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1530g)= 15,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1530g)= 18,70	Kiwi 1 szt 75 g Jogurt naturalny 100 g 100 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 95.8 /(porcja 175g)= 168,00 Białko ogółem [g] (100g)= 4.9 /(porcja 175g)= 8,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 175g)= 4,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.3 /(porcja 175g)= 25,10 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 175g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 175g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 175g)= 4,30 Fruktoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 175g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 175g)= 2,50 Laktoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 175g)= 5,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 175g)= 2,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 9.5 /(porcja 175g)= 16,70	Polędwica Wiśniowa 2 plas 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Twaróg półtłusty z zieleniną (DM) 100 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Banan 1 szt 150 g Orzechy włoskie, mała 20 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 103.1 /(porcja 750g)= 792,70 Białko ogółem [g] (100g)= 5.0 /(porcja 750g)= 38,30 Tłuszcz [g] (100g)= 4.0 /(porcja 750g)= 30,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.9 /(porcja 750g)= 114,20 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 750g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 750g)= 10,30 Glukoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 750g)= 9,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 750g)= 8,60 Sacharoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 750g)= 24,00 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 750g)= 3,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 750g)= 9,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.0 /(porcja 750g)= 45,90	Wartość energetyczna [kcal] 2 688,90 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 90,00 Węglowodany ogółem [g] 408,80 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 28,10 Glukoza [g] 19,40 Fruktoza [g] 19,20 Sacharoza [g] 50,10 Laktoza [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 114,20

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-25 sobota	normalna III trymestr	Makaron na mleku 350 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) W. wieprz. Sopocka 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiewka 3 szt 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.8 /(porcja 850g)= 723,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 850g)= 27,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 850g)= 22,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.7 /(porcja 850g)= 105,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 850g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 850g)= 11,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 850g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 850g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 850g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 850g)= 14,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 850g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.2 /(porcja 850g)= 27,00	Kasza jaglana z owocami i miodem - mała 120 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 116.9 /(porcja 120g)= 140,80 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 120g)= 3,60 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 120g)= 1,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 25.4 /(porcja 120g)= 30,60 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 120g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 120g)= 1,60 Fruktoza [g] (100g)= 2.6 /(porcja 120g)= 3,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 120g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 120g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.7 /(porcja 120g)= 3,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.9 /(porcja 120g)= 5,90	Zupa brokułowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Sznycel z indyka obsmażany 80 g (***GLUTEN***) Sos pomidorowy (DM), duży 150 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki 100 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 60.5 /(porcja 1530g)= 864,20 Białko ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1530g)= 17,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 1530g)= 32,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.3 /(porcja 1530g)= 133,00 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1530g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1530g)= 3,80 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1530g)= 10,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1530g)= 1,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1530g)= 15,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1530g)= 18,70	Kiwi 1 szt 75 g Jogurt naturalny 100 g 100 g (***MLEKO***) Orzechy włoskie, średnia 30 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 180.2 /(porcja 205g)= 367,80 Białko ogółem [g] (100g)= 6.6 /(porcja 205g)= 13,40 Tłuszcz [g] (100g)= 10.9 /(porcja 205g)= 22,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.9 /(porcja 205g)= 30,50 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 205g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.1 /(porcja 205g)= 4,20 Glukoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 205g)= 4,30 Fruktoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 205g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 205g)= 3,20 Laktoza [g] (100g)= 2.8 /(porcja 205g)= 5,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.0 /(porcja 205g)= 4,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.5 /(porcja 205g)= 17,30	Polędwica Wiśniowa 2 plas 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Twaróg półtłusty z zieleniną (DM) 100 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Banan 1 szt 150 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.6 /(porcja 740g)= 654,50 Białko ogółem [g] (100g)= 4.9 /(porcja 740g)= 35,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 740g)= 17,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.5 /(porcja 740g)= 110,80 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 740g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 740g)= 8,90 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 740g)= 9,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 740g)= 8,70 Sacharoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 740g)= 23,50 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 740g)= 3,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 740g)= 8,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.4 /(porcja 740g)= 45,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 750,50 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 410,80 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 28,60 Glukoza [g] 19,40 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 50,30 Laktoza [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 suma cukrów prostych [g] 114,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-25 sobota	normalna - okres laktacyjny	Makaron na mleku 350 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) W. wieprz. Sopocka 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Liść sałaty 10g 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Rzodkiewka 3 szt 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 86.8 /(porcja 850g)= 723,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.3 /(porcja 850g)= 27,70 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 850g)= 22,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.7 /(porcja 850g)= 105,90 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 850g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 850g)= 11,50 Glukoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 850g)= 0,40 Fruktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 850g)= 0,20 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 850g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 850g)= 14,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 850g)= 5,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.2 /(porcja 850g)= 27,00	Kasza jaglana z owocami i miodem - średnia 150 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 108.3 /(porcja 150g)= 161,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 150g)= 4,20 Tłuszcz [g] (100g)= 0.9 /(porcja 150g)= 1,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 23.6 /(porcja 150g)= 35,10 Sól [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.2 /(porcja 150g)= 0,20 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 150g)= 1,80 Fruktoza [g] (100g)= 2.2 /(porcja 150g)= 3,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 150g)= 1,20 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 150g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.4 /(porcja 150g)= 3,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 4.2 /(porcja 150g)= 6,30	Zupa brokułowa DM 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Sznycel z indyka obsmażany 80 g (***GLUTEN***) Sos pomidorowy (DM), duży 150 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z marchewki 100 g Surówka niedzielny obiad 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZY***) Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 60.5 /(porcja 1530g)= 864,20 Białko ogółem [g] (100g)= 1.2 /(porcja 1530g)= 17,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 1530g)= 32,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 9.3 /(porcja 1530g)= 133,00 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1530g)= 0,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1530g)= 3,80 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1530g)= 3,20 Sacharoza [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1530g)= 10,40 Laktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1530g)= 1,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1530g)= 15,90 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.3 /(porcja 1530g)= 18,70	Kiwi 1 szt 75 g Jogurt naturalny 100 g 100 g (***MLEKO***) Orzechy włoskie, duża 40 g (***ORZECHY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 204.2 /(porcja 215g)= 434,40 Białko ogółem [g] (100g)= 7.1 /(porcja 215g)= 15,00 Tłuszcz [g] (100g)= 13.3 /(porcja 215g)= 28,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.2 /(porcja 215g)= 32,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 215g)= 0,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 2.3 /(porcja 215g)= 4,90 Glukoza [g] (100g)= 2.0 /(porcja 215g)= 4,30 Fruktoza [g] (100g)= 1.9 /(porcja 215g)= 4,10 Sacharoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 215g)= 3,40 Laktoza [g] (100g)= 2.7 /(porcja 215g)= 5,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 2.2 /(porcja 215g)= 4,70 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.2 /(porcja 215g)= 17,50	Polędwica Wiśniowa 2 plas 40 g (***GLUTEN, SOJA***) Twaróg półtłusty z zieleniną (DM) 100 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Banan 1 szt 150 g Liść sałaty 10g 10 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 91.6 /(porcja 740g)= 654,50 Białko ogółem [g] (100g)= 4.9 /(porcja 740g)= 35,10 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 740g)= 17,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 15.5 /(porcja 740g)= 110,80 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 740g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 740g)= 8,90 Glukoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 740g)= 9,80 Fruktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 740g)= 8,70 Sacharoza [g] (100g)= 3.3 /(porcja 740g)= 23,50 Laktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 740g)= 3,60 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.1 /(porcja 740g)= 8,10 suma cukrów prostych [g] (100g)= 6.4 /(porcja 740g)= 45,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 838,00 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 101,60 Węglowodany ogółem [g] 417,10 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 19,60 Fruktoza [g] 19,50 Sacharoza [g] 50,50 Laktoza [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 suma cukrów prostych [g] 115,10

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-26 niedziela	normalna I trymestr	Ryż na mleku DM 300 g (***MLEKO***) Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 70.8 /(porcja 810g)= 589,60 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 810g)= 21,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 810g)= 19,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 10.3 /(porcja 810g)= 85,70 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 810g)= 1,90 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.4 /(porcja 810g)= 11,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 810g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 810g)= 1,80 Laktoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 810g)= 10,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 810g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.6 /(porcja 810g)= 13,20	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i jajkiem 300 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.5 /(porcja 300g)= 253,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 300g)= 37,00 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 3,00	Rosół z makaronem nitki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko z kurczaka pieczone 200 g (***GORCZY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka Żydowska z ogórkiem kiszonym 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 90.6 /(porcja 1400g)= 1 294,20 Białko ogółem [g] (100g)= 6.7 /(porcja 1400g)= 96,20 Tłuszcz [g] (100g)= 4.4 /(porcja 1400g)= 62,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.3 /(porcja 1400g)= 74,90 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1400g)= 12,90 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1400g)= 1,00 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1400g)= 2,10 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1400g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1400g)= 5,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1400g)= 4,30	Koktajl z kaszą jaglaną, truskawkami i bananem, mały 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.8 /(porcja 200g)= 135,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 200g)= 6,30 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 200g)= 3,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 200g)= 24,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,80 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 200g)= 2,20 Sacharoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 200g)= 5,00 Laktoza [g] (100g)= 3.4 /(porcja 200g)= 6,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 200g)= 1,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.2 /(porcja 200g)= 16,50	Szynka Złota (DM) 20 g (***SOJA***) Twaróg, plaster 30 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 76.9 /(porcja 500g)= 384,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.3 /(porcja 500g)= 11,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.1 /(porcja 500g)= 60,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 500g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 500g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 500g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 500g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 500g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 500g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 500g)= 4,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,10 Białko ogółem [g] 145,10 Tłuszcz [g] 104,20 Węglowodany ogółem [g] 282,50 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 34,00 Glukoza [g] 6,50 Fruktoza [g] 6,40 Sacharoza [g] 10,60 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 suma cukrów prostych [g] 41,60

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-26 niedziela	normalna II trymestr	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.3 /(porcja 860g)= 702,70 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 860g)= 24,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 860g)= 20,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.8 /(porcja 860g)= 106,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 860g)= 2,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 860g)= 12,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 860g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 860g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 860g)= 4,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.3 /(porcja 860g)= 27,40	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i jajkiem 200 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 99.6 /(porcja 200g)= 199,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 200g)= 6,80 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 6,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.1 /(porcja 200g)= 28,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 200g)= 1,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.3 /(porcja 200g)= 2,50	Rosół z makaronem nitki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko z kurczaka pieczone 200 g (***GORCZY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka buraczek 100 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Surówka Żydowska z ogórkiem kiszonym 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Jabłko 120 g Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 96.9 /(porcja 1520g)= 1 384,20 Białko ogółem [g] (100g)= 6.8 /(porcja 1520g)= 96,90 Tłuszcz [g] (100g)= 4.4 /(porcja 1520g)= 62,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 6.8 /(porcja 1520g)= 96,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1520g)= 1,70 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 1520g)= 13,00 Glukoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1520g)= 4,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.8 /(porcja 1520g)= 10,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 1520g)= 6,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1520g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 1520g)= 9,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.5 /(porcja 1520g)= 21,80	Koktajl z kaszą jaglaną, truskawkami i bananem, mały 200 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 67.8 /(porcja 200g)= 135,60 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 200g)= 6,30 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 200g)= 3,40 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 200g)= 24,50 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 200g)= 1,80 Glukoza [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,50 Fruktoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 200g)= 2,20 Sacharoza [g] (100g)= 2.5 /(porcja 200g)= 5,00 Laktoza [g] (100g)= 3.4 /(porcja 200g)= 6,80 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 200g)= 1,50 suma cukrów prostych [g] (100g)= 8.2 /(porcja 200g)= 16,50	Twaróg, plaster 30 g (***MLEKO***) Szynka Złota 40 g (***SOJA***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 73.1 /(porcja 520g)= 384,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 520g)= 12,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 520g)= 11,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.5 /(porcja 520g)= 60,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 520g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 520g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 520g)= 4,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 806,50 Białko ogółem [g] 147,70 Tłuszcz [g] 105,30 Węglowodany ogółem [g] 316,50 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 9,90 Fruktoza [g] 16,00 Sacharoza [g] 24,90 Laktoza [g] 22,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 suma cukrów prostych [g] 72,80

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-26 niedziela	normalna III trymestr	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Ser żółty 1 plas 20 g (***MLEKO***) Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Masło DM 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 84.3 /(porcja 860g)= 702,70 Białko ogółem [g] (100g)= 3.0 /(porcja 860g)= 24,90 Tłuszcz [g] (100g)= 2.5 /(porcja 860g)= 20,80 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.8 /(porcja 860g)= 106,60 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 860g)= 2,00 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.5 /(porcja 860g)= 12,30 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 860g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.4 /(porcja 860g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 1.7 /(porcja 860g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 860g)= 4,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.3 /(porcja 860g)= 27,40	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i jajkiem 200 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 99.6 /(porcja 200g)= 199,30 Białko ogółem [g] (100g)= 3.4 /(porcja 200g)= 6,80 Tłuszcz [g] (100g)= 3.5 /(porcja 200g)= 6,90 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 14.1 /(porcja 200g)= 28,30 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 200g)= 0,10 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10 Glukoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 200g)= 1,10 Fruktoza [g] (100g)= 0.6 /(porcja 200g)= 1,10 Sacharoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 200g)= 0,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 200g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 1.2 /(porcja 200g)= 2,30 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.3 /(porcja 200g)= 2,50	Rosół z makaronem nitki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko z kurczaka pieczone 200 g (***GORCZY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka buraczek, duża 150 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (***SELER***) Jabłko 120 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 68.4 /(porcja 1950g)= 1 367,70 Białko ogółem [g] (100g)= 4.9 /(porcja 1950g)= 97,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 1950g)= 54,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.2 /(porcja 1950g)= 103,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1950g)= 2,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1950g)= 12,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1950g)= 4,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1950g)= 10,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1950g)= 6,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1950g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1950g)= 9,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1950g)= 21,80	Koktajl z kaszą jaglaną, truskawkami i bananem, średni 250 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 65.6 /(porcja 250g)= 164,00 Białko ogółem [g] (100g)= 3.1 /(porcja 250g)= 7,80 Tłuszcz [g] (100g)= 1.7 /(porcja 250g)= 4,10 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.5 /(porcja 250g)= 28,80 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 250g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.9 /(porcja 250g)= 2,30 Glukoza [g] (100g)= 1.1 /(porcja 250g)= 2,70 Fruktoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 250g)= 2,40 Sacharoza [g] (100g)= 2.3 /(porcja 250g)= 5,70 Laktoza [g] (100g)= 3.4 /(porcja 250g)= 8,50 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.7 /(porcja 250g)= 1,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.7 /(porcja 250g)= 19,20	Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Twaróg, plaster 30 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 73.1 /(porcja 520g)= 384,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 520g)= 12,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 520g)= 11,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.5 /(porcja 520g)= 60,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 520g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 520g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 520g)= 4,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 818,40 Białko ogółem [g] 149,90 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 327,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,70 Glukoza [g] 10,10 Fruktoza [g] 16,20 Sacharoza [g] 25,60 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 suma cukrów prostych [g] 75,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-26 KUCHNIA DIETA MAMY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-26 niedziela	normalna - okres laktacyjny	Ryż na mleku 350 ml (***MLEKO***) Ser żółty 2 plas 35 g (***MLEKO***) Schab Benedykta 40 g (***SOJA***) Masło DM 10 g Ogórek, średni 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 82.2 /(porcja 875g)= 747,20 Białko ogółem [g] (100g)= 3.2 /(porcja 875g)= 28,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.6 /(porcja 875g)= 24,00 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.7 /(porcja 875g)= 106,60 Sól [g] (100g)= 0.3 /(porcja 875g)= 2,30 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.6 /(porcja 875g)= 14,20 Glukoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 875g)= 0,60 Fruktoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 875g)= 0,60 Sacharoza [g] (100g)= 1.3 /(porcja 875g)= 12,00 Laktoza [g] (100g)= 1.6 /(porcja 875g)= 14,20 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 875g)= 4,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 3.0 /(porcja 875g)= 27,40	Sałatka z makaronem razowym, brokułem i jajkiem 300 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZY***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 83.5 /(porcja 300g)= 253,00 Białko ogółem [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,40 Tłuszcz [g] (100g)= 2.8 /(porcja 300g)= 8,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 12.2 /(porcja 300g)= 37,00 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Glukoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Fruktoza [g] (100g)= 0.4 /(porcja 300g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,40 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 300g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,80 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 3,00	Rosół z makaronem nitki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Udko z kurczaka pieczone 200 g (***GORCZY***) Ziemniaki gotowane 200g 200 g Surówka buraczek, duża 150 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY***) Sok wielowarzywny 1 szt 330 ml (***SELER***) Jabłko 120 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 68.4 /(porcja 1950g)= 1 367,70 Białko ogółem [g] (100g)= 4.9 /(porcja 1950g)= 97,60 Tłuszcz [g] (100g)= 2.7 /(porcja 1950g)= 54,20 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 5.2 /(porcja 1950g)= 103,70 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 1950g)= 2,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.6 /(porcja 1950g)= 12,30 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 1950g)= 4,70 Fruktoza [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1950g)= 10,80 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 1950g)= 6,30 Laktoza [g] (100g)= 0.0 /(porcja 1950g)= 0 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.5 /(porcja 1950g)= 9,20 suma cukrów prostych [g] (100g)= 1.1 /(porcja 1950g)= 21,80	Koktajl z kaszą jaglaną, truskawkami i bananem, duży 300 g (***MLEKO***) Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 61.9 /(porcja 300g)= 187,50 Białko ogółem [g] (100g)= 2.9 /(porcja 300g)= 8,80 Tłuszcz [g] (100g)= 1.5 /(porcja 300g)= 4,70 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.0 /(porcja 300g)= 33,20 Sól [g] (100g)= 0.1 /(porcja 300g)= 0,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 0.8 /(porcja 300g)= 2,50 Glukoza [g] (100g)= 1.0 /(porcja 300g)= 3,20 Fruktoza [g] (100g)= 0.9 /(porcja 300g)= 2,80 Sacharoza [g] (100g)= 2.1 /(porcja 300g)= 6,40 Laktoza [g] (100g)= 3.1 /(porcja 300g)= 9,40 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.6 /(porcja 300g)= 2,00 suma cukrów prostych [g] (100g)= 7.2 /(porcja 300g)= 21,70	Szynka Złota 40 g (***SOJA***) Twaróg, plaster 30 g (***MLEKO***) pomidor, 80g 80 g Liść sałaty 10g 10 g Chleb baltnowski psz-żyt (2 kromki) 70 g (***GLUTEN***) Chleb razowy psz.-żyt 1 kr 30 g (***GLUTEN***) Masło DM 10 g herbata b/c 250ml 250 ml Wartość energetyczna [kcal] (100g)= 73.1 /(porcja 520g)= 384,70 Białko ogółem [g] (100g)= 2.4 /(porcja 520g)= 12,80 Tłuszcz [g] (100g)= 2.2 /(porcja 520g)= 11,30 Węglowodany ogółem [g] (100g)= 11.5 /(porcja 520g)= 60,40 Sól [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,20 kw. nasycone ogółem [g] (100g)= 1.3 /(porcja 520g)= 6,70 Glukoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,00 Fruktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,30 Sacharoza [g] (100g)= 0.3 /(porcja 520g)= 1,30 Laktoza [g] (100g)= 0.2 /(porcja 520g)= 1,10 Błonnik pokarmowy [g] (100g)= 0.9 /(porcja 520g)= 4,60 suma cukrów prostych [g] (100g)= 0.9 /(porcja 520g)= 4,60	Wartość energetyczna [kcal] 2 940,10 Białko ogółem [g] 156,40 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 340,90 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,00 Glukoza [g] 10,80 Fruktoza [g] 16,80 Sacharoza [g] 26,40 Laktoza [g] 24,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 78,50

Własność IMPEL. Wszelkie prawa zastrzeżone

IMPEL Zielona Góra
Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

Oznaczenia alergenów:

GLUTEN – Zboża zawierajace gluten ,
SKOR – Skorupiaki i pochodne,
JAJA – Jaja i pochodne,
RYBY – Ryby i pochodne,
ORZESZEK – Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJA – Soja i pochodne,
MLEKO – Mleko i pochodne,
ORZECHY – Orzechy,
SELER – Seler i pochodne,
GORCZY – Gorczyca i pochodne,
SEZAM – Nasiona sezamu i pochodne,
SIARKA – Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUBIN – Łubin i pochodne,
MIĘCZAK – Mięczaki i pochodne,