

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>płatki ryżowe na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, woda, płatki ryżowe: [100% płatki ryżowe błyskawiczne]</p> <p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]</p> <p><b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]</p> <p><b>szynka z kurcząt 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> szynka z kurcząt: [woda, filet z kurczaka, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające [E407, E425], glukoza, maltodekstryna, stabilizatory [E451, E262], wzmacniacz smaku [E621], przeciwutleniacz [316], aromaty, substancja konserwująca [E250]]</p> <p><b>sałatka z pomidora i natki pietruszki 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], natka pietruszki</p> <p><b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 258kJ/62kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,34g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,95g, <b>węglowodany:</b> 7,99g, <b>w tym cukry:</b> 1,22g, <b>błonnik:</b> 0,25g, <b>białko:</b> 1,78g, <b>sól:</b> 0,18g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2189,28kJ/523kcal, <b>tłuszcz:</b> 19,91g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8,04g, <b>węglowodany:</b> 67,92g, <b>w tym cukry:</b> 10,34g, <b>błonnik:</b> 2,12g, <b>białko:</b> 15,11g, <b>sól:</b> 1,52g</p>	<p><b>bułka grahamka z twarogiem i marchewką 75g/ml</b>  <b>Składniki:</b> bułka graham: [mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier, sód <b>pszenny</b> jasny], twaróg: [<b>mleko</b>, kultury bakterii], marchew, masło extra : [<b>śmietanka</b> pasteryzowana]</p> <p><b>herbata owocowa 250g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata owocowa o smaku wiśni: [dzika róża, hibiskus, aromat, <b>wiśnia</b>, maltodekstryna]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 243kJ/58kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,13g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,02g, <b>węglowodany:</b> 20,9g, <b>w tym cukry:</b> 0,22g, <b>błonnik:</b> 1,08g, <b>białko:</b> 4,65g, <b>sól:</b> 0,19g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 791,15kJ/189kcal, <b>tłuszcz:</b> 19,91g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,3g, <b>węglowodany:</b> 67,92g, <b>w tym cukry:</b> 0,73g, <b>błonnik:</b> 3,52g, <b>białko:</b> 15,11g, <b>sól:</b> 0,62g</p>	<p><b>zupa koperkowa z ziemniakami 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, ziemniaki, koper, <b>śmietanka</b> łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, <b>sele</b>, por, natka pietruszki, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p><b>roladka drobiowa z marchewką 120 g/ml (gotowana)</b>  <b>Składniki:</b> pierś z kurczaka, marchew, woda, <b>sele</b>, mąka <b>pszenna</b> typ 550, por, koper, natka pietruszki, pieprz czarny mielony</p> <p><b>surówka z kapusty białej 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kapusta biała, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , cukier, marchew, kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], koper, pieprz czarny mielony, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu]</p> <p><b>kasza jęczmienna gotowana 150 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, kasza jęczmienna, olej: [rafinowany olej rzepakowy]</p> <p><b>kompot wiśniowy 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 216kJ/52kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,12g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,3g, <b>węglowodany:</b> 7,15g, <b>w tym cukry:</b> 0,5g, <b>błonnik:</b> 0,65g, <b>białko:</b> 2,77g, <b>sól:</b> 0,28g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2201,84kJ/526kcal, <b>tłuszcz:</b> 11,4g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,03g, <b>węglowodany:</b> 72,96g, <b>w tym cukry:</b> 5,1g, <b>błonnik:</b> 6,68g, <b>białko:</b> 28,22g, <b>sól:</b> 2,84g</p>	<p><b>jabłko pieczone z twarożkiem 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jabłko, cynamon</p> <p><b>jogurt naturalny 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 327kJ/78kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,03g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,32g, <b>węglowodany:</b> 8,76g, <b>w tym cukry:</b> 5,54g, <b>błonnik:</b> 0,78g, <b>białko:</b> 5,2g, <b>sól:</b> 0,08g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 816,27kJ/195kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,07g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,3g, <b>węglowodany:</b> 21,9g, <b>w tym cukry:</b> 13,85g, <b>błonnik:</b> 1,95g, <b>białko:</b> 13g, <b>sól:</b> 0,19g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]</p> <p><b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]</p> <p><b>kiełbaska z wody 80 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kiełbasa zwyczajna</p> <p><b>ogórek świeży 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży</p> <p><b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 534kJ/128kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,45g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,01g, <b>węglowodany:</b> 10,53g, <b>w tym cukry:</b> 3,31g, <b>błonnik:</b> 0,22g, <b>białko:</b> 6,05g, <b>sól:</b> 0,22g</p> <p><b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2298,11kJ/549kcal, <b>tłuszcz:</b> 27,72g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12,93g, <b>węglowodany:</b> 45,28g, <b>w tym cukry:</b> 14,24g, <b>błonnik:</b> 0,94g, <b>białko:</b> 26,03g, <b>sól:</b> 0,94g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 8296,65kJ/1982kcal, tłuszcz: 84,01g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 30,6g, węglowodany: 275,98g, w tym cukry: 44,26g, błonnik: 15,21g, białko: 97,47g, sól: 6,11g)

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>kasza manna na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, woda, kasza manna: [kasza manna]  <b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>kiełbasa żywiecka 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kiełbasa żywiecka: [mięso wieprzowe, mięso z indyka, mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, woda, skrobia, sól, białko sojowe, substancje zagęszczające: karagen, guma ksantanowa, przyprawy i ich ekstrakty (zawierają seler), regulatory kwasowości: mleczan potasu, octan potasu, stabilizatory: trifosforany, polifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty (zawierają mleko, gluten), przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu ]  <b>ogórek świeży 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży  <b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>276kJ/66kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,43g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,22g, <b>węglowodany:</b> 8,42g, <b>w tym cukry:</b> 1,39g, <b>błonnik:</b> 0,02g, <b>białko:</b> 2g, <b>sól:</b> 0,2g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2017,65kJ/482kcal, <b>tłuszcz:</b> 17,72g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8,92g, <b>węglowodany:</b> 61,47g, <b>w tym cukry:</b> 10,18g, <b>błonnik:</b> 0,14g, <b>białko:</b> 14,61g, <b>sól:</b> 1,49g</p>	<p><b>mus bananowy z maślanką 250g/ml</b>  <b>Składniki:</b> maślanka: [mleko pasteryzowany, maślanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], truskawki mrożone: [truskawki], cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>286kJ/68kcal, <b>tłuszcz:</b> 7,09g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,8g, <b>węglowodany:</b> 24,59g, <b>w tym cukry:</b> 8,1g, <b>błonnik:</b> 0,34g, <b>białko:</b> 5,84g, <b>sól:</b> 0,08g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>715,81kJ/171kcal, <b>tłuszcz:</b> 17,72g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2g, <b>węglowodany:</b> 61,47g, <b>w tym cukry:</b> 20,25g, <b>błonnik:</b> 0,85g, <b>białko:</b> 14,61g, <b>sól:</b> 0,2g</p>	<p><b>zupa brokułowa 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, brokuł mrożony, ziemniaki, marchew, śmietanka łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], pietruszka korzeń, seler, przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], por, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie  <b>szynka duszona w sosie 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> wieprzowina szynka, woda, olej: [rafinowany olej rzepakowy], marchew, mąka pszenna typ 550, cebula, seler, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], natka pietruszki, koper, por, pieprz czarny mielony, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], liść laurowy, ziele angielskie  <b>surówka z marchwi i pora 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> marchew, majonez: [olej rzepakowy, żółtko jaj kurzego, ocet, musztarda ( woda, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (E385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)], por, cukier, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330]  <b>ziemniaki gotowane 150 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot z owoców mieszanych 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, mieszanka kompotowa: [owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>286kJ/68kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,39g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,13g, <b>węglowodany:</b> 6,29g, <b>w tym cukry:</b> 0,73g, <b>błonnik:</b> 0,97g, <b>białko:</b> 2,69g, <b>sól:</b> 0,54g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2917,64kJ/697kcal, <b>tłuszcz:</b> 34,55g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,5g, <b>węglowodany:</b> 64,12g, <b>w tym cukry:</b> 7,48g, <b>błonnik:</b> 9,89g, <b>białko:</b> 27,45g, <b>sól:</b> 5,52g</p>	<p><b>budyń z kaszy jaglanej 200 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, banan, kasza jaglana, masło orzechowe: [orzeszki ziemne (65%), olej słonecznikowy, dekstroza, całkowicie uwodorniony tłuszcz palmowy, sól]  <b>gruszka 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> gruszka  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>317kJ/76kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,93g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,43g, <b>węglowodany:</b> 13,62g, <b>w tym cukry:</b> 3,67g, <b>błonnik:</b> 1,13g, <b>białko:</b> 2,13g, <b>sól:</b> 0,03g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>950,22kJ/227kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,8g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,28g, <b>węglowodany:</b> 40,86g, <b>w tym cukry:</b> 11g, <b>błonnik:</b> 3,4g, <b>białko:</b> 6,4g, <b>sól:</b> 0,1g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>jajko na twardo z sosem jogurtowym 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jajka, ogórek kwaszony, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior  <b>pomidor 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor  <b>filet królewski 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> filet królewski z indykami: [mięso z kurczaka, woda, skórki wieprzowe, mięso z indyka, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające [E407, E425] maltodekstryna, glukoza, stabilizator [E451, E262], wzmacniacz smaku [E621], przeciwutleniacz [E316], aromaty, substancja konserwująca [E250]]  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>434kJ/104kcal, <b>tłuszcz:</b> 4,42g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,19g, <b>węglowodany:</b> 11,2g, <b>w tym cukry:</b> 3,31g, <b>błonnik:</b> 0,31g, <b>białko:</b> 4,28g, <b>sól:</b> 0,4g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>1866,96kJ/446kcal, <b>tłuszcz:</b> 19,01g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9,4g, <b>węglowodany:</b> 48,17g, <b>w tym cukry:</b> 14,25g, <b>błonnik:</b> 1,33g, <b>białko:</b> 18,4g, <b>sól:</b> 1,71g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 8468,28kJ/2023kcal, tłuszcz: 91,8g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 33,1g, węglowodany: 276,09g, w tym cukry: 63,16g, błonnik: 15,61g, białko: 81,47g, sól: 9,02g)

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>łazanki na mleku 350 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, makaron świderki: [mąka z <b>pszenicy</b> durum] <b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b> Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 10 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>poledwica Ani 30 g/ml</b> Składniki: poledwica Ani: [woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające (kargen, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)] <b>sałata lodowa 30 g/ml</b> Składniki: sałata lodowa <b>ser żółty 20 g/ml</b> Składniki: ser żółty: [<b>mleko</b>, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; barwnik: annato] <b>herbata naturalna 250 g/ml</b> Składniki: woda, herbata granulowana <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 309kJ/74kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,92g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57g, <b>węglowodany:</b> 8,6g, w tym cukry: 2,22g, <b>błonnik:</b> 0,86g, <b>białko:</b> 2,56g, <b>sól:</b> 0,24g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 2314,86kJ/553kcal, <b>tłuszcz:</b> 21,87g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 11,79g, <b>węglowodany:</b> 64,5g, w tym cukry: 16,65g, <b>błonnik:</b> 6,44g, <b>białko:</b> 19,23g, <b>sól:</b> 1,83g</p>	<p><b>bułeczka z budyniem 80g/ml</b> Składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, <b>mleko</b>, <b>jaja</b>, cukier, drożdże, budyrń śmietankowy: [skrobia (kukurydziana, ziemniaczana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat, barwnik: ryboflawiny ], margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], olej: [rafinowany olej rzepakowy], cukier waniliinowy: [cukier, aromat: etylowanilina; naturalny ekstrakt wanilii] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 931kJ/222kcal, <b>tłuszcz:</b> 27,34g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,91g, <b>węglowodany:</b> 80,62g, w tym cukry: 4,9g, <b>błonnik:</b> 1,3g, <b>białko:</b> 24,04g, <b>sól:</b> 0,02g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 745,11kJ/178kcal, <b>tłuszcz:</b> 21,87g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73g, <b>węglowodany:</b> 64,5g, w tym cukry: 3,92g, <b>błonnik:</b> 1,04g, <b>białko:</b> 19,23g, <b>sól:</b> 0,02g</p>	<p><b>zupa pomidorowa z ryżem 400 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, ryż, koncentrat pomidorowy: [koncentrat pomidorowy (28-30%) Wyrób sterylizowany z pomidorów uprawianych w sposób zrównoważony], marchew, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, koper, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], natka pietruszki, <b>śmietanka</b> łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], por, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy <b>kula drobiowa 120 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: pierś z kurczaka, <b>jaja</b>, bułka, bułka tarta: [mąka <b>pszenna</b> i <b>żytnia</b>, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól], kasza manna: [kasza manna], cebula, pieprz czarny mielony <b>surówka z kapusty pekińskiej 100 g/ml</b> Składniki: kapusta pekińska, olej: [rafinowany olej rzepakowy], marchew, cukier, pieprz czarny mielony, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], por, koper <b>ziemniaki gotowane 150 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: ziemniaki, woda <b>kompot porzeczkowy 250 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, porzeczki czarne mrożone, cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 213kJ/51kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,92g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,18g, <b>węglowodany:</b> 7,24g, w tym cukry: 0,79g, <b>błonnik:</b> 0,75g, <b>białko:</b> 2,96g, <b>sól:</b> 0,01g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 2176,72kJ/520kcal, <b>tłuszcz:</b> 9,35g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,86g, <b>węglowodany:</b> 73,86g, w tym cukry: 8,1g, <b>błonnik:</b> 7,61g, <b>białko:</b> 30,15g, <b>sól:</b> 0,14g</p>	<p><b>ryż z jabłkiem i cynamonem 250 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, jabłko, ryż, cukier, masło extra : [<b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 358kJ/86kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,6g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,93g, <b>węglowodany:</b> 14,8g, w tym cukry: 4,5g, <b>błonnik:</b> 0,54g, <b>białko:</b> 2,3g, <b>sól:</b> 0,04g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 895,8kJ/214kcal, <b>tłuszcz:</b> 4g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,33g, <b>węglowodany:</b> 37g, w tym cukry: 11,25g, <b>błonnik:</b> 1,35g, <b>białko:</b> 5,75g, <b>sól:</b> 0,1g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b> Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 10 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>baton szynkowy z Łysych 30 g/ml</b> Składniki: baton szynkowy z Łysych: [filet z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, sól, białko <b>sojowe</b>, białko wieprzowe, trifosforany, substancja zagęszczająca: karagen, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, ekstrakty przypraw, aromaty (zawierają <b>gluten</b>), substancja konserwująca: azotyn sodu ] <b>serek topiony 20 g/ml</b> Składniki: serek topiony: [woda, częściowo utwardzony tłuszcz roślinny w zmienionych proporcjach (rzepakowy, <b>sojowy</b>, kokosowy, słonecznikowy, palmowy), sery, białka <b>mleka</b>, skrobia, <b>mleko</b> w proszku odtuszczone, sole emulgujące (E331, E339, E450, E451, E452), serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), aromat, substancje zagęszczające (karagen, mączka chleba świętojańskiego), sól, barwnik karotenu] <b>sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml</b> Składniki: sałata, jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior <b>kawa na mleku 250 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna: 481kJ/115kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,27g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,88g, <b>węglowodany:</b> 11,45g, w tym cukry: 3,62g, <b>błonnik:</b> 0,85g, <b>białko:</b> 4,47g, <b>sól:</b> 0,47g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna: 2021,84kJ/483kcal, <b>tłuszcz:</b> 22,14g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 12,11g, <b>węglowodany:</b> 48,07g, w tym cukry: 15,21g, <b>błonnik:</b> 3,55g, <b>białko:</b> 18,78g, <b>sól:</b> 1,98g</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b> (wartość energetyczna: 8154,33kJ/1948kcal, <b>tłuszcz:</b> 79,23g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 28,82g, <b>węglowodany:</b> 287,93g, w tym cukry: 55,13g, <b>błonnik:</b> 19,99g, <b>białko:</b> 93,14g, <b>sól:</b> 4,07g)</p>				

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>płatki owsiane na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>mleko</u>, woda, płatki <u>owsiane</u>  <b>chleb żytni żytnio-pszenny 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb żytni razowy: [zakwas żytni (28%)] (woda, mąka <u>żytnia</u>), mąka <u>żytnia</u> razowa (27%), woda, mąka <u>żytnia</u> (19%), sól</p> <p>] ]</p> <p><b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]</p> <p><b>kiełbasa krakowska sucha 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kiełbasa krakowska sucha: [mięso wieprzowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 134 g mięsa wieprzowego), mięso wołowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 15 g mięsa wołowego), sól, przyprawy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p><b>jajko gotowane 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>jaja</u></p> <p><b>sałatka z pomidora i natki pietruszki 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], natka pietruszki</p> <p><b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>288kJ/69kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,26g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,31g, <b>węglowodany:</b> 6,87g, <b>w tym cukry:</b> 1,09g, <b>błonnik:</b> 0,72g, <b>białko:</b> 2,29g, <b>sól:</b> 0,21g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2444,62kJ/584kcal, <b>tłuszcz:</b> 27,71g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,13g, <b>węglowodany:</b> 58,43g, <b>w tym cukry:</b> 9,26g, <b>błonnik:</b> 6,14g, <b>białko:</b> 19,46g, <b>sól:</b> 1,79g</p>	<p><b>bułka graham 60g/ml</b>  <b>Składniki:</b> bułka graham: [mąka <u>pszenna</u> graham, mąka <u>pszenna</u>, woda, mąka <u>żytnia</u>, drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier, skóń <u>pszenny</u> jasny]  <b>zsiadłe mleko 150g/ml</b>  <b>Składniki:</b> zsiadłe <u>mleko</u>: [<u>mleko</u>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>411kJ/98kcal, <b>tłuszcz:</b> 13,2g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,47g, <b>węglowodany:</b> 27,82g, <b>w tym cukry:</b> 2,57g, <b>błonnik:</b> 1,91g, <b>białko:</b> 9,27g, <b>sól:</b> 0,4g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>862,32kJ/206kcal, <b>tłuszcz:</b> 27,71g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,09g, <b>węglowodany:</b> 58,43g, <b>w tym cukry:</b> 5,4g, <b>błonnik:</b> 4,02g, <b>białko:</b> 19,46g, <b>sól:</b> 0,84g</p>	<p><b>zupa marchwiowa zabielenia 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, marchew, ziemniaki, <u>seler</u>, por, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], natka pietruszki, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>filet z kurczaka w warzywach 100 g/ml (gotowanie/duszenie)</b>  <b>Składniki:</b> pierś z kurczaka, marchew, mąka <u>pszenna</u> typ 550, olej: [rafinowany olej rzepakowy], <u>seler</u>, cebula , papryka czerwona, pietruszka korzeń, pieprz czarny mielony</p> <p><b>surówka wielokapustaiana 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , kwasek cytrynowy: [kwasek cytrynowy E330], pieprz czarny mielony, cukier</p> <p><b>ziemniaki gotowane 150 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda</p> <p><b>kisiel truskawkowy do picia 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, kisiel truskawkowy: [skrobia ziemniaczana, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, aromaty, ekstrakt z czarnej marchwi, barwnik: kurkumina, substancje wzbogacające: witamina C, proszek truskawkowy]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>203kJ/48kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,09g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,29g, <b>węglowodany:</b> 6,61g, <b>w tym cukry:</b> 0,57g, <b>błonnik:</b> 0,91g, <b>białko:</b> 2,4g, <b>sól:</b> 0,09g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2026,02kJ/484kcal, <b>tłuszcz:</b> 10,91g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,94g, <b>węglowodany:</b> 66,1g, <b>w tym cukry:</b> 5,65g, <b>błonnik:</b> 9,07g, <b>białko:</b> 23,98g, <b>sól:</b> 0,92g</p>	<p><b>kasza manna z musem truskawkowym 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>mleko</u>, truskawki mrożone: [truskawki], kasza manna: [kasza manna], cukier</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>306kJ/73kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,4g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,78g, <b>węglowodany:</b> 12g, <b>w tym cukry:</b> 5,3g, <b>błonnik:</b> 0,29g, <b>białko:</b> 2,9g, <b>sól:</b> 0,06g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>766,04kJ/183kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,5g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,95g, <b>węglowodany:</b> 30g, <b>w tym cukry:</b> 13,25g, <b>błonnik:</b> 0,72g, <b>białko:</b> 7,25g, <b>sól:</b> 0,15g</p>	<p><b>chleb baltonowski 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb baltonowski : [mąka <u>pszenna</u> 750, mąka <u>żytnia</u> 720, woda, drożdże, sól]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]</p> <p><b>szynka konserwowa wieprzowa 35 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> szynka konserwowa wieprzowa: [mięso wieprzowe, woda, skrobia ziemniaczana, białko <u>sojowe</u>, sól, stabilizatory (trifosforany, polifosforany, octany sodu), substancja zagęszczająca (karagen), wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5'-rybonukleotydy disodowe), glukoza, cukier, maltodekstryna, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw, hydrolizat białka <u>sojowego</u>, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca (azotynsodu)]</p> <p><b>sałata 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata</p> <p><b>galaretka drobiowa 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ćwiartka z kurczaka, woda, marchew z groszkiem mrożona, żelatyna spożywcza zwykła wieprzowa</p> <p><b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>mleko</u>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>428kJ/102kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,76g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,83g, <b>węglowodany:</b> 10,12g, <b>w tym cukry:</b> 2,51g, <b>błonnik:</b> 0,97g, <b>białko:</b> 6,23g, <b>sól:</b> 0,24g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2206,02kJ/527kcal, <b>tłuszcz:</b> 19,36g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9,44g, <b>węglowodany:</b> 52,11g, <b>w tym cukry:</b> 12,93g, <b>błonnik:</b> 5,02g, <b>białko:</b> 32,1g, <b>sól:</b> 1,24g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 8305,02kJ/1984kcal, tłuszcz: 89,19g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 28,55g, węglowodany: 265,07g, w tym cukry: 46,49g, błonnik: 24,97g, białko: 102,25g, sól: 4,94g)

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>kluski lane na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, <b>mleko</b>, mąka <b>pszenna</b> tortowa typ 450, <b>jaja chleb baltonowski 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb baltonowski : [mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>żytnia</b> 720, woda, drożdże, sól]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>twarożek ziołowy 70 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek twarogowy : [erek <b>śmietankowy (mleko</b> pasteryzowane i <b>śmietana</b>), sól, białka <b>mleka</b>], jogurt naturalny: [<b>mleko, mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], rzeżucha, natka pietruszki  <b>ogórek świeży 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży  <b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>334kJ/80kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,15g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,9g, <b>węglowodany:</b> 9,39g, <b>w tym cukry:</b> 1,62g, <b>błonnik:</b> 0,5g, <b>białko:</b> 2,75g, <b>sól:</b> 0,08g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2570,2kJ/614kcal, <b>tłuszcz:</b> 24,28g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14,6g, <b>węglowodany:</b> 72,29g, <b>w tym cukry:</b> 12,48g, <b>błonnik:</b> 3,86g, <b>białko:</b> 21,16g, <b>sól:</b> 0,64g</p>	<p><b>budyń waniliowy 200g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, mąka ziemniaczana: [skrobia ziemniaczana], laska wanilii: [laska wanilii ], cukier wanilinowy: [cukier, aromat: etylwanilina; naturalny ekstrakt wanilii]  <b>jabłko 80g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jabłko  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>260kJ/62kcal, <b>tłuszcz:</b> 8,67g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,72g, <b>węglowodany:</b> 25,82g, <b>w tym cukry:</b> 4,24g, <b>błonnik:</b> 0,37g, <b>białko:</b> 7,56g, <b>sól:</b> 0,06g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>728,36kJ/174kcal, <b>tłuszcz:</b> 24,28g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,03g, <b>węglowodany:</b> 72,29g, <b>w tym cukry:</b> 11,88g, <b>błonnik:</b> 1,04g, <b>białko:</b> 21,16g, <b>sól:</b> 0,16g</p>	<p><b>barszcz biały 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, ziemniaki, <b>śmietanka</b> łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, <b>seler</b>, majeranek, pietruszka korzeń, cukier, por, kwasek cytrynowy: [kwasek cytrynowy E330], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5 -rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy  <b>ryba po grecku 120 g/ml (smażenie)</b>  <b>Składniki:</b> ryba miruna, marchew, koncentrat pomidorowy: [koncentrat pomidorowy (28-30%) Wyrób sterylizowany z pomidorów uprawianych w sposób zrównoważony], mąka <b>pszenna</b> typ 550, <b>seler</b>, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , por, natka pietruszki, woda, pieprz czarny mielony  <b>marchew gotowana 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> marchew mrożona  <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot truskawkowy 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, truskawki mrożone, cukier, kwasek cytrynowy: [kwasek cytrynowy E330]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>223kJ/53kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,88g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,95g, <b>węglowodany:</b> 6,67g, <b>w tym cukry:</b> 1,03g, <b>błonnik:</b> 0,59g, <b>białko:</b> 2,01g, <b>sól:</b> 0,22g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2494,86kJ/596kcal, <b>tłuszcz:</b> 21,11g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10,62g, <b>węglowodany:</b> 74,69g, <b>w tym cukry:</b> 11,53g, <b>błonnik:</b> 6,61g, <b>białko:</b> 22,54g, <b>sól:</b> 2,44g</p>	<p><b>galaretkę owocową 200 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, galaretkę truskawkowa bez cukru: [Żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok truskawkowy w proszku 1% (maltodekstryna, zagęszczony sok truskawkowy) aromat, barwnik: koszenila]  <b>wafle ryżowe 20 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> wafle ryżowe wieloziarniste: [ryż brązowy, grys kukurydziany, kasza gryczana, sorgo, siemię lniane, proso, sól morska]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>388kJ/93kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,72g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,19g, <b>węglowodany:</b> 17,73g, <b>w tym cukry:</b> 5,56g, <b>błonnik:</b> 1,22g, <b>białko:</b> 2,95g, <b>sól:</b> 0,07g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>853,94kJ/204kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,58g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,42g, <b>węglowodany:</b> 39g, <b>w tym cukry:</b> 12,24g, <b>błonnik:</b> 2,68g, <b>białko:</b> 6,5g, <b>sól:</b> 0,15g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb raigródzki żytni ze słonecznikiem: [maka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>pastę z jajka ze szczypiorkiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> bułka z ziarnami: [mąka <b>pszenna</b>, woda, ziarna [w tym ziarna słonecznika, siemię lniane, nasiona <b>sezamu</b>, rozdrobnione ziarno <b>pszenicy i żyta</b>, łamane ziarna <b>soi</b>, rozdrobnione ziarna sόδu <b>pszennego</b>], woda, drożdże, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, otręby <b>pszenne</b>, suchy zakwas żytni, prażone ziarno <b>pszenicy i żyta</b>, mączka sojowa, glukoza, przyprawy (kminek, koper, kolendra, anyż), mąka sódowa jęczmienna], <b>jaja</b>, masło ekstra : [<b>śmietanka</b> pasteryzowana], jogurt naturalny: [<b>mleko, mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych]  <b>sałatka z pomidora i koperku 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor, koper, olej: [rafinowany olej rzepakowy]  <b>ser żółty 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ser żółty: [<b>mleko</b>, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; barwnik: annato]  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>525kJ/126kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,89g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,4g, <b>węglowodany:</b> 10,12g, <b>w tym cukry:</b> 3,1g, <b>błonnik:</b> 2,49g, <b>białko:</b> 3,9g, <b>sól:</b> 0,31g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2469,74kJ/590kcal, <b>tłuszcz:</b> 32,38g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15,96g, <b>węglowodany:</b> 47,57g, <b>w tym cukry:</b> 14,59g, <b>błonnik:</b> 11,7g, <b>białko:</b> 18,31g, <b>sól:</b> 1,47g</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b> (wartość energetyczna: 9117,11kJ/2178kcal, <b>tłuszcz:</b> 103,63g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 43,63g, <b>węglowodany:</b> 305,84g, <b>w tym cukry:</b> 62,72g, <b>błonnik:</b> 25,89g, <b>białko:</b> 89,67g, <b>sól:</b> 4,86g)</p>				

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>kasza pęczak na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kasza pęczak, woda  <b>chleb pszenno-żytni 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb żytni, żytnio-pszenny: [mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 850, drożdże, płatki ziemniaczane (ziemniaki, emulgator E471, stabilizatory E450, E330 ), substancje konserwujące E221, E222, sól, olej rzepakowy, woda]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>ryba w galarecie 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, ćwiartka z kurczaka, marchew z groszkiem mrożona, żelatyna spożywcza zwykła wieprzowa  <b>rolada z kurczakiem 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> rolada z kurczakiem: [surowce drobiowe, (mięso z kurczaka, mięso mechanicznie oddzielone z kurczaka i indyka, wątroba z kurczaka), woda, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, sól, kasza manna (z pszenicy), białko sojowe, stabilizatory (E451i, E262ii), substancje zagęszczające (E407, E425), wzmacniacz smaku (E621, E635), glukoza, maltodekstryna, cukier gronowy, przeciwutleniacz (E316, E300), aromaty i ekstrakty przypraw (z selerem), ekstrakt drożdżowy, przyprawy (z selerem), hydrolizat białka roślinnego (soja), substancja konserwująca (E250)]  <b>sałatka z ogórka kwaszonego i papryki 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek kwaszony, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , por, cukier, koper, pieprz czarny mielony  <b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>222kJ/53kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,23g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,04g, <b>węglowodany:</b> 4,91g, <b>w tym cukry:</b> 1,57g, <b>błonnik:</b> 0,23g, <b>białko:</b> 3,1g, <b>sól:</b> 0,14g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2021,84kJ/483kcal, <b>tłuszcz:</b> 20,31g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9,47g, <b>węglowodany:</b> 44,64g, <b>w tym cukry:</b> 14,25g, <b>błonnik:</b> 2,1g, <b>białko:</b> 28,18g, <b>sól:</b> 1,24g</p>	<p><b>herbatniki 40g/ml</b>  <b>Składniki:</b> herbatniki: [mąka pszenna, cukier, olej palmowy, syrop cukru inwertowanego, substancje spulchniające: węglany amonu i węglany sodu, serwatka w proszku (z mleka), sól, emulgator: lecytyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat]  <b>sok pomidorowy 200g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sok pomidorowy: [sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy, sól]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>370kJ/88kcal, <b>tłuszcz:</b> 8,46g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,03g, <b>węglowodany:</b> 18,6g, <b>w tym cukry:</b> 5,17g, <b>błonnik:</b> og, <b>białko:</b> 11,74g, <b>sól:</b> 0,6g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>887,43kJ/212kcal, <b>tłuszcz:</b> 20,31g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,48g, <b>węglowodany:</b> 44,64g, <b>w tym cukry:</b> 12,4g, <b>błonnik:</b> og, <b>białko:</b> 28,18g, <b>sól:</b> 1,44g</p>	<p><b>zupa grysikowa 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, kasza manna: [kasza manna], marchew, seler, pietruszka korzeń, por, koper, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy  <b>klopsik w sosie 110 g/ml (smażenie/duszenie)</b>  <b>Składniki:</b> łopatką wieprzowa, jajka, bułka, marchew, bułka tarta: [mąka pszenna i żytnia, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól], mąka pszenna typ 550, seler, woda, cebula , por, pieprz czarny mielony, natka pietruszki  <b>sałata ze śmietaną 80 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata, śmietanka łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], cukier  <b>ziemniaki gotowane 150 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot wiśniowy 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>254kJ/61kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,37g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,82g, <b>węglowodany:</b> 7,14g, <b>w tym cukry:</b> 0,43g, <b>błonnik:</b> 0,59g, <b>białko:</b> 2,16g, <b>sól:</b> 0,11g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2515,79kJ/601kcal, <b>tłuszcz:</b> 23,51g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8,15g, <b>węglowodany:</b> 70,72g, <b>w tym cukry:</b> 4,27g, <b>błonnik:</b> 5,82g, <b>białko:</b> 21,41g, <b>sól:</b> 1,04g</p>	<p><b>makaron z musem truskawkowym 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], woda, twaróg: [mleko, kultury bakterii], banan, truskawki mrożone: [truskawki], brzoskwinia  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>165kJ/39kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,7g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,23g, <b>węglowodany:</b> 4,5g, <b>w tym cukry:</b> 3,7g, <b>błonnik:</b> 0,45g, <b>białko:</b> 3,4g, <b>sól:</b> 0,01g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>246,97kJ/59kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,05g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,35g, <b>węglowodany:</b> 6,75g, <b>w tym cukry:</b> 5,55g, <b>błonnik:</b> 0,68g, <b>białko:</b> 5,1g, <b>sól:</b> 0,02g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>połędwica miodowa 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> połędwica miodowa: [mięso drobiowe z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, białko sojowe, stabilizatory: E407a, E450, E451, E452, E412, E508, E415, dekstroza, maltodekstryna, przeciwutleniacze: E316, E300; wzmacniacz smaku E621, glukoza, aromaty, olej słonecznikowy, regulator kwasowości: E330, substancja konserwująca E250]  <b>jogurt naturalny 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych]  <b>pomidor 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>404kJ/97kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,92g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,21g, <b>węglowodany:</b> 10,4g, <b>w tym cukry:</b> 4,42g, <b>błonnik:</b> 0,22g, <b>białko:</b> 4,15g, <b>sól:</b> 0,35g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2143,23kJ/512kcal, <b>tłuszcz:</b> 20,76g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,71g, <b>węglowodany:</b> 55,13g, <b>w tym cukry:</b> 23,43g, <b>błonnik:</b> 1,16g, <b>białko:</b> 22g, <b>sól:</b> 1,83g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 7815,26kJ/1867kcal, tłuszcz: 85,94g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 32,16g, węglowodany: 221,88g, w tym cukry: 59,9g, błonnik: 9,76g, białko: 104,87g, sól: 5,57g)

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>płatki żytnie na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, woda, płatki żytnie  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>parówka na ciepło 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> parówki z szynki: [mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia , sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]  <b>sałatka z pomidora i koperku 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor, koper, olej: [rafinowany olej rzepakowy]  <b>połędwica sopocka wieprzowa 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> połędwica sopocka wieprzowa: [mięso wieprzowe, woda, sól, białko wieprzowe, białko sojowe, substancja zagęszczająca: E407, stabilizatory: E450, E451, E331, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku: E621, aromat, glukoza, maltodekstryna, przyprawy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: E250]</p>	<p><b>kefir z gruszką 200g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kefir: [mleko, kultury baktreri mlekowych], gruszka  <b>wafle ryżowe 20g/ml</b>  <b>Składniki:</b> wafle ryżowe wieloziarniste: [ryż brązowy, grys kukurydziany, kasza gryczana, sorgo, siemię lniane, proso, sól morską]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>360kJ/86kcal,  <b>tłuszcz:</b> 11,53g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,95g, <b>węglowodany:</b> 28,64g, <b>w tym cukry:</b> 4,02g, <b>błonnik:</b> 0,92g, <b>białko:</b> 9,49g, <b>sól:</b> 0,12g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>791,15kJ/189kcal,  <b>tłuszcz:</b> 25,36g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,1g, <b>węglowodany:</b> 63g, <b>w tym cukry:</b> 8,84g, <b>błonnik:</b> 2,02g, <b>białko:</b> 20,87g, <b>sól:</b> 0,27g</p>	<p><b>rosół z makaronem 400 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], marchew, por, seler, koper, natka pietruszki, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubiczku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy  <b>kurczak z pieca 180 g/ml (pieczenie)</b>  <b>Składniki:</b> ćwiartka z kurczaka, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], przyprawa do kurczaka: [sól, papryka słodka, czosnek, kolendra, cukier, kurkuma, majeranek, imbir, chili, kmin rzymski, <b>gorczyca</b> biała, kminek, goździki], seler, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina]  <b>sałatka z buraczków gotowana 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> buraki, olej: [rafinowany olej rzepakowy], pieprz czarny mielony, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], cukier  <b>ziemniaki gotowane 150 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot z porzeczeki mieszanej 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, porzeczeki czerwona mrożona, porzeczeki czarne mrożone  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>288kJ/69kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,14g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,54g, <b>węglowodany:</b> 7,74g, <b>w tym cukry:</b> 1,24g, <b>błonnik:</b> 0,77g, <b>białko:</b> 4,2g, <b>sól:</b> 0,5g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>3172,99kJ/758kcal, <b>tłuszcz:</b> 23,55g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 5,99g, <b>węglowodany:</b> 85,17g, <b>w tym cukry:</b> 13,65g, <b>błonnik:</b> 8,48g, <b>białko:</b> 46,21g, <b>sól:</b> 5,46g</p>	<p><b>koktajl malinowo-jagodowy z otrębami 200 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], maliny mrożone: [maliny], jagody mrożone, otręby pszenne: [otręby pszenne prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>327kJ/78kcal,  <b>tłuszcz:</b> 2,5g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,5g, <b>węglowodany:</b> 7,6g, <b>w tym cukry:</b> 4,8g, <b>błonnik:</b> 3,5g, <b>białko:</b> 4,5g, <b>sól:</b> 0,11g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>653,02kJ/156kcal,  <b>tłuszcz:</b> 5g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3g, <b>węglowodany:</b> 15,2g, <b>w tym cukry:</b> 9,6g, <b>błonnik:</b> 7g, <b>białko:</b> 9g, <b>sól:</b> 0,22g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>połędwica z majerankiem 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> połędwica z majerankiem: [filet z kurczaka 45%, woda, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, białko sojowe,sól, błonnik pszenny i sojowy, stabilizatory [E451i, E262], substancje zagęszczające[E407,E1442], wzmacniacz smaku [E621], glukoza, maltodekstryna, przeciwutleniacz[E316], aromaty, hydrolizat białka sojowego, przyprawy, substancja konserwująca [E250]]  <b>Sałatka z makaronem i brokułem 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], ogórki konserwowe: [ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, koper, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, liść laurowy], kabanosy, kukurydza konserwowa: [kukurydza, woda, cukier, sól], majonez: [olej rzepakowy, żółtko jaja kurzego, ocet, musztarda ( woda, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (E385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)], papryka czerwona, brokuł mrożony, musztarda: [woda, mączka z gorczycy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przyprawy ( zawierają <b>gorczycę</b>), ekstrakty przypraw], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony  <b>sałata 20 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>402kJ/96kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,23g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,67g, <b>węglowodany:</b> 12,26g, <b>w tym cukry:</b> 3,12g, <b>błonnik:</b> 0,52g, <b>białko:</b> 3,83g, <b>sól:</b> 0,36g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2130,67kJ/509kcal, <b>tłuszcz:</b> 17,11g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8,84g, <b>węglowodany:</b> 64,96g, <b>w tym cukry:</b> 16,55g, <b>błonnik:</b> 2,73g, <b>białko:</b> 20,31g, <b>sól:</b> 1,93g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 9175,71kJ/2192kcal, tłuszcz: 96,38g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 31,28g, węglowodany: 291,33g, w tym cukry: 61,79g, błonnik: 23,89g, białko: 117,26g, sól: 10,53g)

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>kasza kukurydziana na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>mleko</u>, kasza kukurydziana, woda  <b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <u>żytnia</u>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]  <b>szynkowa z kurczaka 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> szynkowa z kurczaka: [mięso z kurczaka, woda, skrobia, sól, substancje zagęszczające (E407a, E417, E412), stabilizatory (E450, E451, E452), białko <u>sojowe</u>, skrobia modyfikowana, błonnik <u>pszenny</u> bezglutenowy, syrop glukozowy, glukoza, <u>laktoza</u> (z <u>mleka</u>) wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), aromat, substancja konserwująca (E250)]</p> <p><b>kiełbasa piwna 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kiełbasa piwna: [mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ich ekstrakty, białko <u>sojowe</u>, substancje zagęszczające: karagen, stabilizatory: trifosforany, polifosforany, difosforany, regulator kwasowości: octan potasu, mleczan potasu, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacze: askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, substancje konserwujące: azotyn sodu]  <b>mandarynka 80 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mandarynka  <b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>251kJ/60kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,68g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,32g, <b>węglowodany:</b> 6,21g, <b>w tym cukry:</b> 2,5g, <b>błonnik:</b> 0,19g, <b>białko:</b> 2,25g, <b>sól:</b> 0,28g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2030,21kJ/485kcal, <b>tłuszcz:</b> 21,72g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10,67g, <b>węglowodany:</b> 50,31g, <b>w tym cukry:</b> 20,22g, <b>błonnik:</b> 1,52g, <b>białko:</b> 18,24g, <b>sól:</b> 2,29g</p>	<p><b>zielony koktajl 250g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [<u>mleko</u>, <u>mleko</u> zagęszczone odtłuszczone lub <u>mleko</u> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], banan, pomarańcza, szpinak  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>303kJ/72kcal, <b>tłuszcz:</b> 8,69g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,95g, <b>węglowodany:</b> 20,12g, <b>w tym cukry:</b> 6,5g, <b>błonnik:</b> 0,96g, <b>białko:</b> 7,3g, <b>sól:</b> 0,07g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>757,67kJ/181kcal, <b>tłuszcz:</b> 21,72g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,38g, <b>węglowodany:</b> 50,31g, <b>w tym cukry:</b> 16,25g, <b>błonnik:</b> 2,4g, <b>białko:</b> 18,24g, <b>sól:</b> 0,18g</p>	<p><b>zupa kalafiorowa z makaronem 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, kalafior, makaron świderki: [mąka z <u>pszencicy</u> durum], <u>śmietanka</u> łąciata UHT 18% [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, koper, natka pietruszki, por, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie  <b>sztuka mięsa po prowansalsku 120 g/ml (duszenie)</b>  <b>Składniki:</b> wieprzowina szynka, woda, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], mąka <u>pszenna</u> typ 550, <u>seler</u>, koper, natka pietruszki, bazylija, oregano, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: rybowina], cebula , por, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony  <b>surówka z kapusty czerwonej 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kapusta czerwona, olej: [rafinowany olej rzepakowy], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], cukier  <b>ziemniaki gotowane 150 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot wiśniowy 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>320kJ/76kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,94g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,27g, <b>węglowodany:</b> 6,39g, <b>w tym cukry:</b> 0,57g, <b>błonnik:</b> 1,04g, <b>białko:</b> 3,02g, <b>sól:</b> 0,24g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>3323,68kJ/794kcal, <b>tłuszcz:</b> 41,01g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 13,16g, <b>węglowodany:</b> 66,44g, <b>w tym cukry:</b> 5,95g, <b>błonnik:</b> 10,81g, <b>białko:</b> 31,46g, <b>sól:</b> 2,52g</p>	<p><b>ryż z mussem gruszkowym 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ryż brązowy, gruszka, cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>530kJ/127kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,2g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,04g, <b>węglowodany:</b> 28g, <b>w tym cukry:</b> 2,3g, <b>błonnik:</b> 1,1g, <b>białko:</b> 2,3g, <b>sól:</b> 0g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>795,34kJ/190kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,3g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,06g, <b>węglowodany:</b> 42g, <b>w tym cukry:</b> 3,45g, <b>błonnik:</b> 1,65g, <b>białko:</b> 3,45g, <b>sól:</b> 0g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <u>żytnia</u>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]  <b>szynka z indykiem prasowana 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> szynka z indykiem prasowana: [woda, mięso drobiowe (filet z kurczaka, filet z indyka), skrobia, skrótki wieprzowe, białko <u>sojowe</u>, sól, substancje zagęszczające, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory [E451, E622], wzmacniacz smaku [E621], aromaty, przeciwutleniacz [E316], substancja konserwująca [E250]]  <b>sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata, jogurt naturalny: [<u>mleko</u>, <u>mleko</u> zagęszczone odtłuszczone lub <u>mleko</u> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypiorek  <b>pastą z mięsa i warzyw 70 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> łopatka wieprzowa, marchew, <u>seler</u>, pietruszka korzeń, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], koper, natka pietruszki  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>mleko</u>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>504kJ/120kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,61g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,67g, <b>węglowodany:</b> 10,8g, <b>w tym cukry:</b> 3,25g, <b>błonnik:</b> 0,59g, <b>białko:</b> 5,16g, <b>sól:</b> 0,39g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2419,51kJ/578kcal, <b>tłuszcz:</b> 26,94g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12,8g, <b>węglowodany:</b> 51,84g, <b>w tym cukry:</b> 15,6g, <b>błonnik:</b> 2,81g, <b>białko:</b> 24,78g, <b>sól:</b> 1,88g</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b> (wartość energetyczna: 9326,41kJ/2228kcal, tłuszcz: 111,69g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 39,07g, węglowodany: 260,9g, w tym cukry: 61,47g, błonnik: 19,19g, białko: 96,17g, sól: 6,87g)</p>				



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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p>ryż na mleku 350 g/ml Składniki: <b>mleko</b>, woda, ryż <b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b> Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 10 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>szynka wieprzowa gotowana 30 g/ml</b> Składniki: szynka wieprzowa gotowana: [mięso wieprzowe, woda, białko <b>sojowe</b>, sól, skrobia modyfikowana ziemniaczana, stabilizatory E451, E450, E452; substancja zagęszczająca E407, białko wieprzowe kolagenowe, cukry (cukier, glukoza), błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, wzmacniacz smaku E621, regulatory kwasowości: E261, E326, E330; przeciwutleniacz E301, aromaty, aromaty, aromat dymu wędzarniczego (zawiera <b>mleko</b>, łącznie z <b>laktozą</b>), stabilizowane krwinki wieprzowe, substancja konserwująca E250] <b>sałatka z ogórka kwaszonego i papryki 100 g/ml</b> Składniki: ogórek kwaszony, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , por, cukier, koper, pieprz czarny mielony <b>twarożek z rzodkiewką 50 g/ml</b> Składniki: twaróg: [<b>mleko</b>, kultury bakterii], jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], rzodkiewka, szczypior <b>herbata naturalna 250 g/ml</b> Składniki: woda, herbata granulowana <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:276kJ/66kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,35g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,04g, <b>węglowodany:</b> 8,17g, <b>w tym cukry:</b> 1,62g, <b>błonnik:</b> 0,23g, <b>białko:</b> 2,65g, <b>sól:</b> 0,18g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:2344,16kJ/560kcal, <b>tłuszcz:</b> 20,01g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8,85g, <b>węglowodany:</b> 69,41g, <b>w tym cukry:</b> 13,74g, <b>błonnik:</b> 1,95g, <b>białko:</b> 22,51g, <b>sól:</b> 1,52g</p>	<p><b>sałatka owocowa 200g/ml</b> Składniki: jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], banan, kiwi, jabłko, brzoskwinie w puszcze: [brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy], gruszka <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:303kJ/72kcal, <b>tłuszcz:</b> 10g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,66g, <b>węglowodany:</b> 34,7g, <b>w tym cukry:</b> 6,1g, <b>błonnik:</b> 0,78g, <b>białko:</b> 11,26g, <b>sól:</b> 0,1g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:606,97kJ/145kcal, <b>tłuszcz:</b> 20,01g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,33g, <b>węglowodany:</b> 69,41g, <b>w tym cukry:</b> 12,2g, <b>błonnik:</b> 1,55g, <b>białko:</b> 22,51g, <b>sól:</b> 0,19g</p>	<p><b>zupa jarzynowa z makaronem 400 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, makaron świderki: [mąka z <b>pszenicy</b> durum], bukiet z warzyw gotowany: [brokuł, marchew, kalafior], kalafior, marchew z groszkiem mrożona, fasolka gotowana mrożona, brokuł mrożony, <b>śmietanka</b> łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], <b>seler</b>, koper, natka pietruszki, por, przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu] <b>potrawka drobiowa 120 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: pierś z kurczaka, pieczarki, woda, mąka <b>pszenna</b> typ 550, marchew, <b>seler</b>, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, <b>śmietanka</b> łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], cebula , przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony <b>kasza pęczak gotowana 150 g/ml</b> Składniki: woda, kasza pęczak, olej: [rafinowany olej rzepakowy] <b>sałatka z pomidora i ogórka kwaszonego 100 g/ml</b> Składniki: ogórek kwaszony, pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, cukier, pieprz czarny mielony <b>kompot z owoców mieszanych 250 g/ml (gotowanie)</b> Składniki: woda, mieszanka kompotowa: [owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:235kJ/56kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,22g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,32g, <b>węglowodany:</b> 7,53g, <b>w tym cukry:</b> 0,68g, <b>błonnik:</b> 0,53g, <b>białko:</b> 3,21g, <b>sól:</b> 0,26g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:2398,58kJ/573kcal, <b>tłuszcz:</b> 12,41g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,31g, <b>węglowodany:</b> 76,8g, <b>w tym cukry:</b> 6,96g, <b>błonnik:</b> 5,43g, <b>białko:</b> 32,75g, <b>sól:</b> 2,62g</p>	<p><b>gofry 150 g/ml</b> Składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, <b>mleko</b>, <b>jaja</b>, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (plamowy, rzepakowy kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasem cytrynowym(sól 0,3%), substancje konserwujące (kwas srobowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit A i D, <b>mleko</b>], cukier wanilinowy: [cukier, aromat etylowanilina: naturalny ekstrakt wanilii, <b>gluten</b>, <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, <b>soja</b>], proszek do pieczenia: [substancje spulchniające, difosforany , węglany sodu, mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, <b>soja</b> ] <b>herbata malinowa 200 g/ml</b> Składniki: woda, herbata owocowa o smaku malina: [dzika róża, hibiskus, aromat,malina, maltodekstryna] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:592kJ/141kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,84g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,6g, <b>węglowodany:</b> 25,74g, <b>w tym cukry:</b> 0,97g, <b>błonnik:</b> 0,77g, <b>białko:</b> 4,31g, <b>sól:</b> 0,31g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:2072,07kJ/495kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,45g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,1g, <b>węglowodany:</b> 90,08g, <b>w tym cukry:</b> 3,38g, <b>błonnik:</b> 2,7g, <b>białko:</b> 15,08g, <b>sól:</b> 1,1g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b> Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 10 g/ml</b> Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>luncheon meat 40 g/ml</b> Składniki: luncheon meat królewski: [mięso wieprzowe, woda, mięso z kurczaka, skrobia, tłuszcz wieprzowy, sól, mąka sojowa, regulatory kwasowości, octa potasu, mleczan potasu; błonnik ziemniaczany, substancje zagęszczające; kargen, guma ksantanowa; stabilizatory: trifosforany, difosforany; aromaty (zawierają laktozę z <b>MLEKA</b>), wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; białko <b>SOJOWE</b>, przeciwutleniacz; askorbinian sodu, barwnik; kwas karminowy; substancja konserwująca; azotyn sodu] <b>sałatka z rzodkiewki, ogórka 40 g/ml</b> Składniki: ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, olej: [rafinowany olej rzepakowy], koper, pieprz czarny mielony <b>pasta jajeczna 60 g/ml</b> Składniki: bułka z ziarnami: [mąka <b>pszenna</b>, woda, ziarna [w tym ziarna słonecznika, siemię lniane, nasiona <b>sezamu</b>, rozdrobnione ziarno <b>pszenicy</b> i <b>żyta</b>, łamane ziarna <b>soi</b>, rozdrobnione ziarno siodu <b>pszennego</b>], woda, drożdże, sól, <b>gluten pszenny</b>, olej rzepakowy, otręby <b>pszenne</b>, suchy zakwas żytni, prażone ziarno <b>pszenicy</b> i <b>żyta</b>, mączka sojowa, glukoza, przyprawy (kminek, koper, kolendra, anyż), mąka słodowa jęczmienna], <b>jaja</b>, masło ekstra : [<b>śmietanka</b> pasteryzowana], jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych] <b>kawa na mleku 250 g/ml</b> Składniki: <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> Wartość energetyczna:507kJ/121kcal, <b>tłuszcz:</b> 6,37g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,48g, <b>węglowodany:</b> 10,6g, <b>w tym cukry:</b> 3,31g, <b>błonnik:</b> 0,28g, <b>białko:</b> 4,82g, <b>sól:</b> 0,37g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> Wartość energetyczna:2331,6kJ/557kcal, <b>tłuszcz:</b> 29,29g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,41g, <b>węglowodany:</b> 48,74g, <b>w tym cukry:</b> 15,21g, <b>błonnik:</b> 1,28g, <b>białko:</b> 22,18g, <b>sól:</b> 1,72g</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b> (wartość energetyczna: 9753,38kJ/2330kcal, <b>tłuszcz:</b> 88,17g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27g, <b>węglowodany:</b> 354,44g, <b>w tym cukry:</b> 51,49g, <b>błonnik:</b> 12,91g, <b>białko:</b> 115,03g, <b>sól:</b> 7,15g)</p>				

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p>zacierki na mleku 350 g/ml <b>Składniki:</b> mleko, mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, jaja <b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b> <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] <b>masło ekstra 10 g/ml</b> <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>serdelek z indyka 60 g/ml</b> <b>Składniki:</b> serdelek z indyka: [mięso z indyka (90%), woda, sól, białka <b>mleka</b>, skrobia, skrobia modyfikowana, przyprawy, aromaty, glukoza, przeciwutleniacze: askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] <b>sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml</b> <b>Składniki:</b> sałata, jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior <b>herbata naturalna 250 g/ml</b> <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>335kJ/80kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,16g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,52g, <b>węglowodany:</b> 8,59g, <b>w tym cukry:</b> 2,25g, <b>błonnik:</b> 0,18g, <b>białko:</b> 3,67g, <b>sól:</b> 0,29g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>2612,06kJ/624kcal, <b>tłuszcz:</b> 24,64g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,89g, <b>węglowodany:</b> 66,98g, <b>w tym cukry:</b> 17,52g, <b>błonnik:</b> 1,42g, <b>białko:</b> 28,66g, <b>sól:</b> 2,25g</p>	<p>maślanka 150g/ml <b>Składniki:</b> maślanka: [<b>mleko</b> pasteryzowany, maślanka, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii] <b>chałka 40g/ml</b> <b>Składniki:</b> chałka: [mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, masło, jaja, <b>mleko</b> w proszku] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>460kJ/110kcal, <b>tłuszcz:</b> 12,97g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,91g, <b>węglowodany:</b> 35,25g, <b>w tym cukry:</b> 5,93g, <b>błonnik:</b> 0,38g, <b>białko:</b> 15,08g, <b>sól:</b> 0,23g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>874,87kJ/209kcal, <b>tłuszcz:</b> 24,64g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,72g, <b>węglowodany:</b> 66,98g, <b>w tym cukry:</b> 11,27g, <b>błonnik:</b> 0,72g, <b>białko:</b> 28,66g, <b>sól:</b> 0,43g</p>	<p>zupa ziemniaczana 400 g/ml (gotowanie) <b>Składniki:</b> woda, ziemniaki, <b>śmietanka</b> łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, <b>seler</b>, koper, natka pietruszki, por, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], pieprz czarny mielony, liść lauowy, ziele angielskie <b>schab w sosie 100 g/ml</b> (smażenie/duszenie) <b>Składniki:</b> schab wieprzowy, woda, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], mąka <b>pszenna</b> typ 550, pietruszka korzeń, cebula, <b>seler</b>, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], por, koper, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść lauowy <b>surówka z marchwi i selera 100 g/ml</b> <b>Składniki:</b> marchew, <b>seler</b>, cukier, olej: [rafinowany olej rzepakowy], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu] <b>ryż gotowany 150 g/ml</b> <b>Składniki:</b> woda, ryż, olej: [rafinowany olej rzepakowy] <b>kompot porzeczkowy 250 g/ml</b> (gotowanie) <b>Składniki:</b> woda, porzeczki czarne mrożone, cukier, kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330] <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>302kJ/72kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,67g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,71g, <b>węglowodany:</b> 8,26g, <b>w tym cukry:</b> 1,04g, <b>błonnik:</b> 0,75g, <b>białko:</b> 3,13g, <b>sól:</b> 0,39g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>3018,11kJ/721kcal, <b>tłuszcz:</b> 26,71g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7,1g, <b>węglowodany:</b> 82,6g, <b>w tym cukry:</b> 10,39g, <b>błonnik:</b> 7,5g, <b>białko:</b> 31,33g, <b>sól:</b> 3,92g</p>	<p>makaron z białym serem i musem owocowym 150 g/ml <b>Składniki:</b> makaron świderki: [mąka z <b>pszenicy</b> durum], twaróg: [<b>mleko</b>, kultury bakterii], gruszka, banan <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>550kJ/131kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,1g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,53g, <b>węglowodany:</b> 22,67g, <b>w tym cukry:</b> 2,67g, <b>błonnik:</b> 1,3g, <b>białko:</b> 6,3g, <b>sól:</b> 0,02g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>824,64kJ/197kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,65g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,8g, <b>węglowodany:</b> 34g, <b>w tym cukry:</b> 4g, <b>błonnik:</b> 1,95g, <b>białko:</b> 9,45g, <b>sól:</b> 0,03g</p>	<p>chleb razowy 60 g/ml <b>Składniki:</b> chleb razowy: [mąka <b>żytnia</b> 65% (w tym mąka <b>żytnia</b> razowa 39%), woda, sól] <b>masło ekstra 10 g/ml</b> <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana] <b>pasztet drobiowy 40 g/ml</b> <b>Składniki:</b> pasztet biały drobiowy: [mięso z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, olej rzepakowy, bułka <b>pszenna</b>, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), cebula, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>pszenny</b>, białko wieprzowe, skrobia ziemniaczana, <b>laktoza</b>, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, barwnik: karmel amoniakalnosiarczanowy] <b>pomidor 40 g/ml</b> <b>Składniki:</b> pomidor <b>kefir 140 g/ml</b> <b>Składniki:</b> kefir: [<b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych] <b>herbata naturalna 250 g/ml</b> <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana <b>Wartość odżywcza w 100g</b> <b>Wartość energetyczna:</b>279kJ/67kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,22g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,55g, <b>węglowodany:</b> 6,4g, <b>w tym cukry:</b> 1,36g, <b>błonnik:</b> 0,92g, <b>białko:</b> 2,4g, <b>sól:</b> 0,33g <b>Wartość odżywcza w porcji</b> <b>Wartość energetyczna:</b>1506,96kJ/360kcal, <b>tłuszcz:</b> 17,38g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 8,36g, <b>węglowodany:</b> 34,55g, <b>w tym cukry:</b> 7,32g, <b>błonnik:</b> 4,98g, <b>białko:</b> 12,95g, <b>sól:</b> 1,76g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 8836,65kJ/211kcal, tłuszcz: 95,02g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 29,87g, węglowodany: 285,11g, w tym cukry: 50,5g, błonnik: 16,57g, białko: 111,05g, sól: 8,39g)

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p><b>grysik na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, woda, kasza manna: [kasza manna]  <b>chleb żytni żytnio-pszenny 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb żytni razowy: [zakwas żytni (28%)] (woda, mąka żytnia), mąka żytnia razowa (27%), woda, mąka żytnia (19%), sól</p> <p>]</p> <p><b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]</p> <p><b>filet królewski 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> filet królewski z indykami: [mięso z kurczaka, woda, skórki wieprzowe, mięso z indyka, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające [E407, E425] maltodekstryna, glukoza, stabilizator [E451, E262], wzmacniacz smaku [E621], przeciwutleniacz [E316], aromaty, substancja konserwująca [E250]]</p> <p><b>mięso w galarecie 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, łopatka wieprzowa, marchew z groszkiem mrożona, żelatyna spożywcza zwykła wieprzowa</p> <p><b>pomidor 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor</p> <p><b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 255kJ/61kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,31g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,13g, <b>węglowodany:</b> 6,88g, <b>w tym cukry:</b> 1,02g, <b>błonnik:</b> 0,49g, <b>białko:</b> 2,59g, <b>sól:</b> 0,2g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2293,93kJ/548kcal, <b>tłuszcz:</b> 20,76g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10,14g, <b>węglowodany:</b> 61,95g, <b>w tym cukry:</b> 9,16g, <b>błonnik:</b> 4,44g, <b>białko:</b> 23,32g, <b>sól:</b> 1,76g</p>	<p><b>baton pszenny 40g/ml</b>  <b>Składniki:</b> baton <b>pszenny:</b> [maka <b>pszenna</b> typ 500, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, polepszacz AKO- Power [mąka <b>pszenna</b>, środki do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy, enzymy: pszenica)]]  <b>masło ekstra 5g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]</p> <p><b>miód 5g/ml</b>  <b>Składniki:</b> miód sztuczny: [syrop glukozowo-fruktozowy, woda, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, barwnik - karmel amoniakalny]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 1381kJ/330kcal, <b>tłuszcz:</b> 41,52g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 5,24g, <b>węglowodany:</b> 123,9g, <b>w tym cukry:</b> 8,64g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 46,64g, <b>sól:</b> 1,12g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 690,69kJ/165kcal, <b>tłuszcz:</b> 20,76g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,62g, <b>węglowodany:</b> 61,95g, <b>w tym cukry:</b> 4,32g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 23,32g, <b>sól:</b> 0,56g</p>	<p><b>zupa ryżowa 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, ryż, marchew, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, por, koper, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy  <b>karkówka w sosie 110 g/ml (smażenie/duszenie)</b>  <b>Składniki:</b> wieprzowina karkówka, woda, marchew, mąka <b>pszenna</b> typ 550, olej: [rafinowany olej rzepakowy], <b>seler</b>, cebula, por, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina]</p> <p><b>mizeria 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży, <b>śmietanka</b> tłusta UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], koper, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu]</p> <p><b>ziemniaki gotowane 150 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda</p> <p><b>kisiel truskawkowy do picia 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, kisiel truskawkowy: [skrobia ziemniaczana, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, aromaty, ekstrakt z czarnej marchwi, barwnik: kurkumina, substancje wzbogacające: witamina C, proszek truskawkowy]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 289kJ/69kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,33g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,14g, <b>węglowodany:</b> 6,55g, <b>w tym cukry:</b> 0,33g, <b>błonnik:</b> 0,57g, <b>białko:</b> 2,64g, <b>sól:</b> 0,07g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2921,83kJ/698kcal, <b>tłuszcz:</b> 33,61g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,52g, <b>węglowodany:</b> 66,11g, <b>w tym cukry:</b> 3,3g, <b>błonnik:</b> 5,78g, <b>białko:</b> 26,63g, <b>sól:</b> 0,71g</p>	<p><b>kisiel z tartym jabłkiem 200 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, mąka ziemniaczana: [skrobia ziemniaczana], jabłko, cukier</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 226kJ/54kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,03g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0g, <b>węglowodany:</b> 13g, <b>w tym cukry:</b> 2,7g, <b>błonnik:</b> 0,15g, <b>białko:</b> 0,09g, <b>sól:</b> 0g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 452,09kJ/108kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,06g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0g, <b>węglowodany:</b> 26g, <b>w tym cukry:</b> 5,4g, <b>błonnik:</b> 0,3g, <b>białko:</b> 0,18g, <b>sól:</b> 0g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rażgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]</p> <p><b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]</p> <p><b>pasztet drobiowy 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pasztet biały drobiowy: [mięso z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, olej rzepakowy, bułka <b>pszenna</b>, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), cebula, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>pszenny</b>, białko wieprzowe, skrobia ziemniaczana, <b>laktosa</b>, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, barwnik: karmel amoniakalnosiarczanowy]</p> <p><b>pomidor 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> pomidor</p> <p><b>kefir 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kefir: [<b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> <p><b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]</p> <p><b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 420kJ/100kcal, <b>tłuszcz:</b> 4,53g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,17g, <b>węglowodany:</b> 10,46g, <b>w tym cukry:</b> 4,08g, <b>błonnik:</b> 0,21g, <b>białko:</b> 4,04g, <b>sól:</b> 0,36g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2268,81kJ/542kcal, <b>tłuszcz:</b> 24,46g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11,73g, <b>węglowodany:</b> 56,46g, <b>w tym cukry:</b> 22,05g, <b>błonnik:</b> 1,16g, <b>białko:</b> 21,8g, <b>sól:</b> 1,93g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 8627,35kJ/2061kcal, tłuszcz: 99,65g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 36,01g, węglowodany: 272,47g, w tym cukry: 44,23g, błonnik: 11,68g, białko: 95,25g, sól: 4,96g)

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>płatki jęczmienne na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>mleko</u>, woda, płatki <u>jęczmienne</u>  <b>chleb razowy 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb razowy: [mąka <u>żytnia</u> 65% (w tym mąka <u>żytnia</u> razowa 39%), woda, sól]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]  <b>twarożek ze szczypiorkiem 70 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> twaróg: [<u>mleko</u>, kultury bakterii], jogurt naturalny: [<u>mleko</u>, <u>mleko</u> zagęszczone odtłuszczone lub <u>mleko</u> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], rzodkiewka, szczypior  <b>jajko gotowane 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>jaja</u>  <b>ogórek świeży 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży  <b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>279kJ/67kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,49g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,24g, <b>węglowodany:</b> 7,02g, <b>w tym cukry:</b> 1,23g, <b>błonnik:</b> 0,98g, <b>białko:</b> 3,11g, <b>sól:</b> 0,12g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2289,74kJ/547kcal, <b>tłuszcz:</b> 20,38g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10,17g, <b>węglowodany:</b> 57,53g, <b>w tym cukry:</b> 10,07g, <b>błonnik:</b> 8,01g, <b>białko:</b> 25,52g, <b>sól:</b> 1,02g</p>	<p><b>mussli z jogurtem 150g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jogurt naturalny: [<u>mleko</u>, <u>mleko</u> zagęszczone odtłuszczone lub <u>mleko</u> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], mussli: [płatki zbożowe [pełnoziarniste płatki <u>owsiane</u>, płatki pszenne(pszenica, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morską, ekstrakt siodu jęczmiennego) płatki <u>jęczmienne</u>], rodzyunki, olej z nasion bawełny i/lub olej rzepakowy i lub olej słonecznikowy), migdały]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>511kJ/122kcal, <b>tłuszcz:</b> 13,59g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,7g, <b>węglowodany:</b> 38,35g, <b>w tym cukry:</b> 6,9g, <b>błonnik:</b> 1,8g, <b>białko:</b> 17,01g, <b>sól:</b> 0,17g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>766,04kJ/183kcal, <b>tłuszcz:</b> 20,38g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,55g, <b>węglowodany:</b> 57,53g, <b>w tym cukry:</b> 10,35g, <b>błonnik:</b> 2,7g, <b>białko:</b> 25,52g, <b>sól:</b> 0,26g</p>	<p><b>zacierki na rosale 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, mąka <u>pszenna</u> typ 550, marchew, <u>seler</u>, <u>jaja</u>, por, natka pietruszki, pietruszka korzeń, koper, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie  <b>gałka z ryby w sosie koperkowym 110 g/ml (gotowanie/duszenie)</b>  <b>Składniki:</b> ryba miruna, <u>jaja</u>, marchew, koper, bułka tarta: [mąka <u>pszenna</u> i <u>żytnia</u>, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól], mąka ziemniaczana: [skrobia ziemniaczana], woda, bułka, <u>seler</u>, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, <u>śmietanka</u> łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407]  <b>surówka z marchwi i jabłka 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> marchew, jabłko, <u>śmietanka</u> łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330]  <b>ziemniaki gotowane 150 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot truskawkowy 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, truskawki mrożone, cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>239kJ/57kcal, <b>tłuszcz:</b> 0,58g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,19g, <b>węglowodany:</b> 9,82g, <b>w tym cukry:</b> 0,64g, <b>błonnik:</b> 0,91g, <b>białko:</b> 2,56g, <b>sól:</b> 0,03g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2465,55kJ/589kcal, <b>tłuszcz:</b> 6g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,96g, <b>węglowodany:</b> 101,1g, <b>w tym cukry:</b> 6,62g, <b>błonnik:</b> 9,34g, <b>białko:</b> 26,33g, <b>sól:</b> 0,33g</p>	<p><b>kanapka z chlebem żytnim krakowską, sałatą 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb żytni razowy: [zakwas żytni (28%) (woda, mąka <u>żytnia</u>), mąka <u>żytnia</u> razowa (27%), woda, mąka <u>żytnia</u> (19%), sól], kiełbasa krakowska sucha: [mięso wieprzowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 134 g mięsa wieprzowego), mięso wołowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 15 g mięsa wołowego), sól, przyprawy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu], sałata, masło extra : [<u>śmietanka</u> pasteryzowana]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>970kJ/232kcal, <b>tłuszcz:</b> 11,67g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 6,4g, <b>węglowodany:</b> 25g, <b>w tym cukry:</b> 1,2g, <b>błonnik:</b> 2,9g, <b>białko:</b> 3,7g, <b>sól:</b> 1,5g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>581,85kJ/139kcal, <b>tłuszcz:</b> 7g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,84g, <b>węglowodany:</b> 15g, <b>w tym cukry:</b> 0,72g, <b>błonnik:</b> 1,74g, <b>białko:</b> 2,22g, <b>sól:</b> 0,9g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <u>żytnia</u>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]  <b>serek twarogowy 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek twarogowy : [erek śmietankowy (<u>mleko</u> pasteryzowane i śmietana), sól, białka <u>mleka</u>]  <b>papryka 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> papryka czerwona  <b>sałatka śledziowa z warzywami 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> śledź, marchew, <u>jaja</u>, cebula , groszek zielony: [groszek zielony, woda, sól], kukurydza konserwowa: [kukurydza, woda, cukier, sól], majonez: [olej rzepakowy, żółtko <u>jaja</u> kurzego, ocet, musztarda ( woda, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (E385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)], ogórek kwaszony, papryka czerwona, koper, pieprz czarny mielony  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <u>mleko</u>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>558kJ/133kcal, <b>tłuszcz:</b> 7,79g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,43g, <b>węglowodany:</b> 10,34g, <b>w tym cukry:</b> 3,26g, <b>błonnik:</b> 0,41g, <b>białko:</b> 5,09g, <b>sól:</b> 0,28g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2900,9kJ/693kcal, <b>tłuszcz:</b> 40,53g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17,84g, <b>węglowodany:</b> 53,76g, <b>w tym cukry:</b> 16,93g, <b>błonnik:</b> 2,12g, <b>białko:</b> 26,46g, <b>sól:</b> 1,44g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 9004,09kJ/2151kcal, tłuszcz: 94,29g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 36,36g, węglowodany: 284,92g, w tym cukry: 44,69g, błonnik: 23,91g, białko: 106,05g, sól: 3,95g)

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>makaron na mleku 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum]  <b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>połędwica z kurcząt 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> połędwica z kurcząt: [woda, filet z kurczaka, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające (E407, E425), glukoza, maltodekstryna, stabilizatory (E451, E262), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), aromaty, substancja konserwująca (E250)]  <b>serek fromage 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek fromage naturalny  <b>sałata 200 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata  <b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 307kJ/73kcal, <b>tłuszcz:</b> 2,44g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,21g, <b>węglowodany:</b> 9,1g, <b>w tym cukry:</b> 2,1g, <b>błonnik:</b> 0,23g, <b>białko:</b> 3,19g, <b>sól:</b> 0,2g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2360,9kJ/564kcal, <b>tłuszcz:</b> 18,8g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 9,34g, <b>węglowodany:</b> 70,1g, <b>w tym cukry:</b> 16,19g, <b>błonnik:</b> 1,78g, <b>białko:</b> 24,59g, <b>sól:</b> 1,56g</p>	<p><b>serniczek 60g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mąka pszenna typ 550, twaróg: [mleko, kultury bakterii], jaja, cukier, drożdże, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], olej: [rafinowany olej rzepakowy], cukier wanilinowy: [cukier, aromat: etylowanilina; naturalny ekstrakt wanilii]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 942kJ/225kcal, <b>tłuszcz:</b> 31,33g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,67g, <b>węglowodany:</b> 116,83g, <b>w tym cukry:</b> 4,6g, <b>błonnik:</b> 1,3g, <b>białko:</b> 40,98g, <b>sól:</b> 0,02g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 565,11kJ/135kcal, <b>tłuszcz:</b> 18,8g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,4g, <b>węglowodany:</b> 70,1g, <b>w tym cukry:</b> 2,76g, <b>błonnik:</b> 0,78g, <b>białko:</b> 24,59g, <b>sól:</b> 0,01g</p>	<p><b>barszcz czerwony z ziemniakami 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, buraki, ziemniaki, śmietanka łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, seler, por, cukier, przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat ], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu], kwas cytrynowy E330], koper, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony  <b>gulasz wieprzowy 120 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> topatka wieprzowa, mąka pszenna typ 550, woda, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, seler, koper, natka pietruszki, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie  <b>kalafior gotowany 120 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kalafior, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu]  <b>kasza gryczana gotowana 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, kasza gryczana, olej: [rafinowany olej rzepakowy]  <b>kompot wiśniowy 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 321kJ/77kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,52g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,27g, <b>węglowodany:</b> 7,77g, <b>w tym cukry:</b> 1g, <b>błonnik:</b> 0,57g, <b>białko:</b> 2,99g, <b>sól:</b> 0,53g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 3336,24kJ/797kcal, <b>tłuszcz:</b> 36,64g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 13,17g, <b>węglowodany:</b> 80,84g, <b>w tym cukry:</b> 10,35g, <b>błonnik:</b> 5,91g, <b>białko:</b> 31,05g, <b>sól:</b> 5,5g</p>	<p><b>serek homogenizowany 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek homogenizowany: [mleko, śmietanka, białka mleka, kultury bakterii mlekowych]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 474kJ/113kcal, <b>tłuszcz:</b> 7g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 4,7g, <b>węglowodany:</b> 4,5g, <b>w tym cukry:</b> 3,5g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 8,2g, <b>sól:</b> 0,15g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 711,62kJ/170kcal, <b>tłuszcz:</b> 10,5g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7,05g, <b>węglowodany:</b> 6,75g, <b>w tym cukry:</b> 5,25g, <b>błonnik:</b> 0g, <b>białko:</b> 12,3g, <b>sól:</b> 0,23g</p>	<p><b>chleb baltonowski 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb baltonowski : [mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, woda, drożdże, sól]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>baton szynkowy z łysych 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> baton szynkowy z łysych: [filet z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, sól, białko sojowe, białko wieprzowe, maltodekstryna, stabilizatory, difosforany, trifosforany, substancja zagęszczająca: karagen, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, ekstrakty przypraw, aromaty (zawierają gluten), substancja konserwująca: azotyn sodu ]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]  <b>serek wiejski 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek wiejski naturalny: [twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]  <b>jabłko 80 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jabłko  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 476kJ/114kcal, <b>tłuszcz:</b> 5,09g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 3,11g, <b>węglowodany:</b> 10,45g, <b>w tym cukry:</b> 2,96g, <b>błonnik:</b> 0,8g, <b>białko:</b> 5,57g, <b>sól:</b> 0,33g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b> 2620,44kJ/626kcal, <b>tłuszcz:</b> 28,01g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17,13g, <b>węglowodany:</b> 57,47g, <b>w tym cukry:</b> 16,26g, <b>błonnik:</b> 4,38g, <b>białko:</b> 30,61g, <b>sól:</b> 1,82g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 9594,31kJ/2292kcal, tłuszcz: 112,75g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 47,09g, węglowodany: 285,26g, w tym cukry: 50,81g, błonnik: 12,85g, białko: 123,14g, sól: 9,12g)

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

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p><b>płatki kukurydziane z mlekiem 350 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, płatki kukurydziane: [łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, ekstrakt siodu jęczmiennego, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>kiełbasa krotoszyńska 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> kiełbasa żywiecka: [mięso wieprzowe, mięso z indyka, mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, woda, skrobia, sól, białko <b>sojowe</b>, substancje zagęszczające: karagen, guma ksantanowa, przyprawy i ich ekstrakty (zawierają <b>seler</b>), regulatory kwasowości: mleczan potasu, octan potasu, stabilizatory: trifosforany, polifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty (zawierają <b>mleko</b>, <b>gluten</b>), przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu ]  <b>ogórek świeży 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek świeży  <b>serek homogenizowany 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> serek homogenizowany: [<b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii mlekowych]  <b>herbata naturalna 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> woda, herbata granulowana  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>360kJ/86kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,52g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 1,96g, <b>węglowodany:</b> 9,44g, <b>w tym cukry:</b> 2,66g, <b>błonnik:</b> 0,22g, <b>białko:</b> 3,7g, <b>sól:</b> 0,31g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>3026,48kJ/723kcal, <b>tłuszcz:</b> 29,54g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16,46g, <b>węglowodany:</b> 79,33g, <b>w tym cukry:</b> 22,33g, <b>błonnik:</b> 1,85g, <b>białko:</b> 31,07g, <b>sól:</b> 2,57g</p>	<p><b>baton pszenny 40g/ml</b>  <b>Składniki:</b> baton <b>pszenny:</b> [maka <b>pszenna</b> typ 500, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, polepszacz AKO- Power [mąka <b>pszenna</b>, środki do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy, enzymy: pszenica)]]  <b>masło ekstra 5g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>ser żółty 20g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ser żółty: [<b>mleko</b>, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; barwnik: annato]  <b>rzodkiewka 15g/ml</b>  <b>Składniki:</b> rzodkiewka  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>1104kJ/264kcal, <b>tłuszcz:</b> 36,92g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 7,04g, <b>węglowodany:</b> 99,16g, <b>w tym cukry:</b> 1,92g, <b>błonnik:</b> 6,72g, <b>białko:</b> 38,84g, <b>sól:</b> 1,03g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>883,25kJ/211kcal, <b>tłuszcz:</b> 29,54g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 5,63g, <b>węglowodany:</b> 79,33g, <b>w tym cukry:</b> 1,54g, <b>błonnik:</b> 5,38g, <b>białko:</b> 31,07g, <b>sól:</b> 0,82g</p>	<p><b>zupa porowa ze śmietaną 400 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> wywar wieprzowo- drobiowy: [patka wieprzowa, szynka wieprzowa, ćwiartka z kurczaka, woda, cebula, pieprz czarny, estragon], ziemniaki, por, marchew, <b>śmietanka</b> ściata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], <b>seler</b>, pieprz czarny mielony, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], liść lauowy, ziele angielskie  <b>kurczak gotowany 180 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ćwiartka z kurczaka, marchew, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, por, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], koper, natka pietruszki (0,4%), sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], ziele angielskie, liść lauowy  <b>sałatka z pomidora i ogórka kwaszonego 100 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> ogórek kwaszony, pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, cukier, pieprz czarny mielony  <b>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> ziemniaki, woda  <b>kompot z porzeczek mieszanej 250 g/ml (gotowanie)</b>  <b>Składniki:</b> woda, porzeczką czerwoną mrożoną, porzeczeki czarne mrożone  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>226kJ/54kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,9g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,52g, <b>węglowodany:</b> 5,87g, <b>w tym cukry:</b> 0,45g, <b>błonnik:</b> 0,76g, <b>białko:</b> 2,83g, <b>sól:</b> 0,32g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>2549,27kJ/609kcal, <b>tłuszcz:</b> 21,48g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 5,88g, <b>węglowodany:</b> 66,36g, <b>w tym cukry:</b> 5,13g, <b>błonnik:</b> 8,61g, <b>białko:</b> 31,96g, <b>sól:</b> 3,66g</p>	<p><b>biszkopty 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> biszkopty: [mąka <b>pszenna</b>, cukier, <b>jaja</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]  <b>jabłko 150 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> jabłko  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>592kJ/142kcal, <b>tłuszcz:</b> 1,8g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,36g, <b>węglowodany:</b> 26,44g, <b>w tym cukry:</b> 11,32g, <b>błonnik:</b> 1,26g, <b>białko:</b> 2,32g, <b>sól:</b> 0,1g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>1184,64kJ/283kcal, <b>tłuszcz:</b> 3,6g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 0,71g, <b>węglowodany:</b> 52,88g, <b>w tym cukry:</b> 22,65g, <b>błonnik:</b> 2,53g, <b>białko:</b> 4,65g, <b>sól:</b> 0,19g</p>	<p><b>chleb żytni ze słonecznikiem 60 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> chleb raigródzki żytni ze słonecznikiem: [maka <b>żytnia</b>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]  <b>masło ekstra 10 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <b>śmietanka</b> pasteryzowana]  <b>szynka złota 30 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> szynka złota: [mięso wieprzowe z szynki, woda, sól, białko <b>sojowe</b>, stabilizatory: polifosforany, karagen, cytryniany sodu, octany sodu, glukoza, cukier, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przyprawy i ich ekstrakty, skrobia, przeciwutleniacz, askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca, azotyn sodu]  <b>sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> sałata, jogurt naturalny: [<b>mleko</b>, <b>mleko</b> zagęszczone odtłuszczone lub <b>mleko</b> w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior  <b>twaróg 40 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> twaróg: [<b>mleko</b>, kultury bakterii]  <b>kawa na mleku 250 g/ml</b>  <b>Składniki:</b> <b>mleko</b>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]  <b>Wartość odżywcza w 100g</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>444kJ/106kcal, <b>tłuszcz:</b> 4,45g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 2,35g, <b>węglowodany:</b> 10,91g, <b>w tym cukry:</b> 3,72g, <b>błonnik:</b> 0,35g, <b>białko:</b> 5,04g, <b>sól:</b> 0,39g  <b>Wartość odżywcza w porcji</b>  <b>Wartość energetyczna:</b>1954,86kJ/467kcal, <b>tłuszcz:</b> 19,58g, <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 10,35g, <b>węglowodany:</b> 48g, <b>w tym cukry:</b> 16,35g, <b>błonnik:</b> 1,55g, <b>białko:</b> 22,18g, <b>sól:</b> 1,71g</p>

**Podsumowanie dnia** (wartość energetyczna: 9598,5kJ/2293kcal, tłuszcz: 103,74g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 39,03g, węglowodany: 325,9g, w tym cukry: 68g, błonnik: 19,92g, białko: 120,93g, sól: 8,95g)

**Średnia zestawu**

wartość energetyczna: 8862,36kJ/2117,14kcal, tłuszcz: 95,39g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 12,14g, węglowodany: 285,22g, w tym cukry: 54,62g, błonnik: 18,02g, białko: 103,84g, sól: 6,75g