

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-14

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>płatki ryżowe na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, woda, płatki ryżowe: [100% płatki ryżowe błyskawiczne]</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]</p> <p>masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]</p> <p>szynka z kurcząt 40 g/ml Składniki: szynka 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 [316], aromaty, substancja konserwująca [E250]]</p> <p>sałatka z pomidora i natki pietruszki 50 g/ml Składniki: pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], natka pietruszki</p> <p>herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 328kJ/78kcal, tłuszcz: 3,25g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,63g, węglowodany: 9,76g, w tym cukry: 1,43g, błonnik: 0,12g, białko: 2,11g, sól: 0,26g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2624,62kJ/627kcal, tłuszcz: 25,97g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 13,05g, węglowodany: 78,1g, w tym cukry: 11,44g, błonnik: 0,92g, białko: 16,85g, sól: 2,08g</p>	<p>bułka grahamka z twarogiem i marchewką 75g/ml Składniki: bułka graham: [mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier, sód pszenny jasny], twaróg: [mleko, kultury bakterii], marchew, masło extra : [śmietanka pasteryzowana]</p> <p>herbata owocowa 250g/ml Składniki: woda, herbata owocowa o smaku wiśni: [dzika róża, hibiskus, aromat, wiśnia, maltodekstryna]</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 243kJ/58kcal, tłuszcz: 7,99g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,02g, węglowodany: 24,03g, w tym cukry: 0,22g, błonnik: 1,08g, białko: 5,18g, sól: 0,19g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 791,15kJ/189kcal, tłuszcz: 25,97g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,3g, węglowodany: 78,1g, w tym cukry: 0,73g, błonnik: 3,52g, białko: 16,85g, sól: 0,62g</p>	<p>zupa koperkowa z ziemniakami 400 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, ziemniaki, koper, śmietanka łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, seler, 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>roladka drobiowa z marchewką 120 g/ml (gotowana) Składniki: pierś z kurczaka, marchew, woda, seler, mąka pszenna typ 550, por, koper, natka pietruszki, pieprz czarny mielony</p> <p>surówka z kapusty białej 100 g/ml Składniki: 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>kasza jęczmienna gotowana 200 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, kasza jęczmienna, olej: [rafinowany olej rzepakowy]</p> <p>kompot wiśniowy 250 g/ml Składniki: woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 232kJ/55kcal, tłuszcz: 1,15g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,29g, węglowodany: 8,08g, w tym cukry: 0,48g, błonnik: 0,62g, białko: 2,75g, sól: 0,27g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2482,3kJ/593kcal, tłuszcz: 12,3g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,13g, węglowodany: 86,46g, w tym cukry: 5,18g, błonnik: 6,68g, białko: 29,42g, sól: 2,84g</p>	<p>jabłko pieczone z twarożkiem 150 g/ml Składniki: jabłko, cynamon</p> <p>jogurt naturalny 150 g/ml Składniki: jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 321kJ/77kcal, tłuszcz: 2,13g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42g, węglowodany: 8,28g, w tym cukry: 5,6g, błonnik: 0,65g, białko: 5,1g, sól: 0,09g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 962,78kJ/230kcal, tłuszcz: 6,4g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25g, węglowodany: 24,85g, w tym cukry: 16,8g, błonnik: 1,95g, białko: 15,3g, sól: 0,27g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy]</p> <p>masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana]</p> <p>kiełbaska z wody 80 g/ml Składniki: kiełbasa zwyczajna</p> <p>pomidor 50 g/ml Składniki: pomidor</p> <p>kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone]</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 602kJ/144kcal, tłuszcz: 7,58g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,7g, węglowodany: 12,36g, w tym cukry: 3,14g, błonnik: 0,29g, białko: 5,7g, sól: 0,26g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2951,13kJ/705kcal, tłuszcz: 37,15g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 18,13g, węglowodany: 60,55g, w tym cukry: 15,38g, błonnik: 1,4g, białko: 27,95g, sól: 1,27g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 9811,98kJ/2344kcal, tłuszcz: 107,79g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 41,86g, węglowodany: 328,06g, w tym cukry: 49,53g, błonnik: 14,47g, białko: 106,37g, sól: 7,08g)

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-15

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p>kasza manna na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, woda, kasza manna: [kasza manna] chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] kiełbasa żywiecka 40 g/ml Składniki: 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] pomidor 50 g/ml Składniki: pomidor herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:344kJ/82kcal, tłuszcz: 3,56g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,83g, węglowodany: 9,64g, w tym cukry: 1,43g, błonnik: 0,08g, białko: 2,19g, sól: 0,26g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2754,39kJ/658kcal, tłuszcz: 28,48g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 14,65g, węglowodany: 77,12g, w tym cukry: 11,4g, błonnik: 0,6g, białko: 17,53g, sól: 2,04g</p>	<p>mus bananowy z maślanką 250g/ml Składniki: maślanka: [mleko pasteryzowany, maślanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], truskawki mrożone: [truskawki], cukier Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:286kJ/68kcal, tłuszcz: 11,39g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,8g, węglowodany: 30,85g, w tym cukry: 8,1g, błonnik: 0,34g, białko: 7,01g, sól: 0,08g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:715,81kJ/171kcal, tłuszcz: 28,48g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2g, węglowodany: 77,12g, w tym cukry: 20,25g, błonnik: 0,85g, białko: 17,53g, sól: 0,2g</p>	<p>zupa brokułowa 400 g/ml (gotowanie) Składniki: 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 szynka duszona w sosie 120 g/ml Składniki: 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 surówka z marchwi i pora 100 g/ml Składniki: 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] ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda kompot z owoców mieszanych 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, mieszanka kompotowa: [owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:289kJ/69kcal, tłuszcz: 3,23g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,07g, węglowodany: 6,83g, w tym cukry: 0,72g, błonnik: 0,99g, białko: 2,65g, sól: 0,52g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:3093,45kJ/739kcal, tłuszcz: 34,6g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 11,5g, węglowodany: 73,12g, w tym cukry: 7,73g, błonnik: 10,64g, białko: 28,4g, sól: 5,52g</p>	<p>budyń z kaszy jaglanej 250 g/ml Składniki: mleko, banan, kasza jaglana, masło orzechowe: [orzeszki ziemne (65%), olej słonecznikowy, dekstroza, całkowicie uwodorniony tłuszcz palmowy, sól] gruszka 100 g/ml Składniki: gruszka Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:321kJ/77kcal, tłuszcz: 0,99g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,45g, węglowodany: 13,67g, w tym cukry: 3,8g, błonnik: 1,07g, białko: 2,24g, sól: 0,04g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:1121,85kJ/268kcal, tłuszcz: 3,45g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,59g, węglowodany: 47,86g, w tym cukry: 13,3g, błonnik: 3,73g, białko: 7,85g, sól: 0,13g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] jajko na twardo z sosem jogurtowym 50 g/ml Składniki: jajka, ogórek kwaszony, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior sałata 30 g/ml Składniki: sałata filet królewski 30 g/ml Składniki: filet królewski z indykiem: [mięso z kurczaka, woda, skórki wieprzowe, mięso z indyka, skrobia ziemniaczana, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające [E407, E425] maltodekstryna, glukoza, stabilizator [E451, E262], wzmacniacz smaku [E621], przeciwutleniacz [E316], aromaty, substancja konserwująca [E250]] kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:532kJ/127kcal, tłuszcz: 6,03g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,1g, węglowodany: 13,25g, w tym cukry: 3,27g, błonnik: 0,3g, białko: 4,3g, sól: 0,43g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2499,04kJ/597kcal, tłuszcz: 28,36g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 14,56g, węglowodany: 62,29g, w tym cukry: 15,36g, błonnik: 1,39g, białko: 20,22g, sól: 2,04g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 10184,54kJ/2433kcal, tłuszcz: 123,37g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 44,3g, węglowodany: 337,51g, w tym cukry: 68,04g, błonnik: 17,21g, białko: 91,53g, sól: 9,93g)

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-16

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p>łazanki na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum] chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] poledwica Ani 40 g/ml Składniki: poledwica Ani: [woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające (kargen, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)] sałata lodowa 30 g/ml Składniki: sałata lodowa ser żółty 40 g/ml Składniki: ser żółty: [mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; barwnik: annato] herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 393kJ/94kcal, tłuszcz: 4,44g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,44g, węglowodany: 9,68g, w tym cukry: 2,17g, błonnik: 1,4g, białko: 2,67g, sól: 0,32g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 3219,03kJ/769kcal, tłuszcz: 36,4g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 20,04g, węglowodany: 79,39g, w tym cukry: 17,82g, błonnik: 11,44g, białko: 21,9g, sól: 2,64g</p>	<p>bułeczka z budyniem 80g/ml Składniki: mąka pszenna typ 550, mleko, jaja, 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 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 waniliowy: [cukier, aromat: etylowanilina; naturalny ekstrakt wanilii] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 931kJ/222kcal, tłuszcz: 45,5g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,91g, węglowodany: 99,24g, w tym cukry: 4,9g, błonnik: 1,3g, białko: 27,38g, sól: 0,02g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 745,11kJ/178kcal, tłuszcz: 36,4g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73g, węglowodany: 79,39g, w tym cukry: 3,92g, błonnik: 1,04g, białko: 21,9g, sól: 0,02g</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 400 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, ryż, koncentrat pomidorowy: [koncentrat pomidorowy (28-30%) Wyrób sterylizowany z pomidorów uprawianych w sposób zrównoważony], marchew, seler, pietruszka korzeń, koper, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], natka pietruszki, śmietanka łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], por, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy kula drobiowa 120 g/ml (gotowanie) Składniki: pierś z kurczaka, jaja, bułka, bułka tarta: [mąka pszenna i żytnia, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól], kasza manna: [kasza manna], cebula, pieprz czarny mielony surówka z kapusty pekińskiej 100 g/ml Składniki: kapusta pekińska, olej: [rafinowany olej rzepakowy], marchew, cukier, pieprz czarny mielony, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], por, koper ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda kompot porzeczkowy 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, porzeczki czarne mrożone, cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 220kJ/53kcal, tłuszcz: 0,88g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17g, węglowodany: 7,74g, w tym cukry: 0,78g, błonnik: 0,78g, białko: 2,91g, sól: 0,01g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2352,53kJ/562kcal, tłuszcz: 9,4g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,86g, węglowodany: 82,86g, w tym cukry: 8,35g, błonnik: 8,36g, białko: 31,1g, sól: 0,14g</p>	<p>ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g/ml Składniki: mleko, jabłko, ryż, cukier, masło extra : [śmietanka pasteryzowana] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 359kJ/86kcal, tłuszcz: 1,6g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,93g, węglowodany: 14,8g, w tym cukry: 4,5g, błonnik: 0,54g, białko: 2,3g, sól: 0,04g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 1075,8kJ/257kcal, tłuszcz: 4,8g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,8g, węglowodany: 44,4g, w tym cukry: 13,5g, błonnik: 1,62g, białko: 6,9g, sól: 0,12g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] baton szynkowy z łysych 30 g/ml Składniki: 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] serek topiony 20 g/ml Składniki: serek topiony: [woda, częściowo utwardzony tłuszcz roślinny w zmiennych proporcjach (rzepakowy, sojowy, kokosowy, słonecznikowy, palmowy), sery, białka mleka, skrobia, mleko w proszku odtłuszczone, sole emulgujące (E331, E339, E450, E451, E452), serwatka w proszku (z mleka), aromat, substancje zagęszczające (karagen, mączka chleba świętojańskiego), sól, barwnik karotenu] sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml Składniki: sałata, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy-prażone] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 577kJ/138kcal, tłuszcz: 6,85g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,76g, węglowodany: 13,57g, w tym cukry: 3,55g, błonnik: 0,77g, białko: 4,45g, sól: 0,5g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2653,92kJ/634kcal, tłuszcz: 31,49g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 17,29g, węglowodany: 62,4g, w tym cukry: 16,32g, błonnik: 3,55g, białko: 20,45g, sól: 2,31g</p>
<p>Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 10046,4kJ/2400kcal, tłuszcz: 118,49g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 42,72g, węglowodany: 348,44g, w tym cukry: 59,91g, błonnik: 26,01g, białko: 102,25g, sól: 5,23g)</p>				

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-17

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>płatki owsiane na mleku 350 g/ml Składniki: <u>mleko</u>, woda, płatki <u>owsiane</u> chleb żytni żytnio-pszenny 90 g/ml Składniki: chleb żytni razowy: [zakwas żytni (28%) (woda, mąka żytnia), mąka żytnia razowa (27%), woda, mąka żytnia (19%), sól</p> <p>]]</p> <p>masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]</p> <p>kiełbasa krakowska sucha 40 g/ml Składniki: kiełbasa krakowska sucha: [mięso wieprzowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 134 g mięsa wieprzowego), mięso wołowe (do wyprodukowania 100 g wyrobu wykorzystano 15 g mięsa wołowego), sól, przyprawy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>jajko gotowane 50 g/ml Składniki: jajka</p> <p>sałatka z pomidora i natki pietruszki 50 g/ml Składniki: pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], natka pietruszki</p> <p>herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 350kJ/84kcal, tłuszcz: 4,25g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,97g, węglowodany: 8,1g, w tym cukry: 1,15g, błonnik: 0,82g, białko: 2,44g, sól: 0,29g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2976,25kJ/711kcal, tłuszcz: 36,11g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 16,75g, węglowodany: 68,85g, w tym cukry: 9,74g, błonnik: 6,98g, białko: 20,74g, sól: 2,47g</p>	<p>bułka graham 60g/ml Składniki: 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]</p> <p>zsiadłe mleko 150g/ml Składniki: zsiadłe <u>mleko</u>: [<u>mleko</u>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 411kJ/98kcal, tłuszcz: 17,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,47g, węglowodany: 32,79g, w tym cukry: 2,57g, błonnik: 1,91g, białko: 9,88g, sól: 0,4g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 862,32kJ/206kcal, tłuszcz: 36,11g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,09g, węglowodany: 68,85g, w tym cukry: 5,4g, błonnik: 4,02g, białko: 20,74g, sól: 0,84g</p>	<p>zupa marchwiowa zabielenia 400 g/ml (gotowanie) Składniki: 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>filet z kurczaka w warzywach 100 g/ml (gotowanie/duszenie) Składniki: 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>surówka wielokapusta 100 g/ml Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , kwasek cytrynowy: [kwasek cytrynowy E330], pieprz czarny mielony, cukier</p> <p>ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda</p> <p>kisiel truskawkowy do picia 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, kisiel truskawkowy: [skrobia ziemniaczana, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, aromaty, ekstrakt z czarnej marchwi, barwnik: kurkumina, substancje wzbogacające: witamina C, proszek truskawkowy]</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 210kJ/50kcal, tłuszcz: 1,04g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,28g, węglowodany: 7,15g, w tym cukry: 0,56g, błonnik: 0,94g, białko: 2,37g, sól: 0,09g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2201,84kJ/526kcal, tłuszcz: 10,96g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,94g, węglowodany: 75,1g, w tym cukry: 5,9g, błonnik: 9,82g, białko: 24,93g, sól: 0,92g</p>	<p>kasza manna z musem truskawkowym 300 g/ml Składniki: <u>mleko</u>, truskawki mrożone: [truskawki], kasza manna: [kasza manna], cukier</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 307kJ/73kcal, tłuszcz: 1,4g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,78g, węglowodany: 12g, w tym cukry: 5,3g, błonnik: 0,29g, białko: 2,9g, sól: 0,06g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 920,92kJ/220kcal, tłuszcz: 4,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,34g, węglowodany: 36g, w tym cukry: 15,9g, błonnik: 0,86g, białko: 8,7g, sól: 0,18g</p>	<p>chleb baltonowski 90 g/ml Składniki: chleb baltonowski : [mąka <u>pszenna</u> 750, mąka <u>żytnia</u> 720, woda, drożdże, sól]</p> <p>masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana]</p> <p>szynka konserwowa wieprzowa 35 g/ml Składniki: 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 (azotyn sodu)]</p> <p>sałata 10 g/ml Składniki: sałata</p> <p>galaretka drobiowa 150 g/ml Składniki: ćwiartka z kurczaka, woda, marchew z groszkiem mrożona, żelatyna spożywcza zwykła wieprzowa</p> <p>kawa na mleku 250 g/ml Składniki: <u>mleko</u>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony]</p> <p>Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 510kJ/122kcal, tłuszcz: 4,96g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,6g, węglowodany: 12,09g, w tym cukry: 2,33g, błonnik: 1,14g, białko: 6,28g, sól: 0,22g</p> <p>Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2829,74kJ/676kcal, tłuszcz: 27,54g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 14,44g, węglowodany: 67,11g, w tym cukry: 12,93g, błonnik: 6,31g, białko: 34,83g, sól: 1,24g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 9791,05kJ/2339kcal, tłuszcz: 114,92g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 39,56g, węglowodany: 315,91g, w tym cukry: 49,87g, błonnik: 27,99g, białko: 109,94g, sól: 5,65g)

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-18

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>kluski lane na mleku 350 g/ml Składniki: woda, mleko, mąka pszenna tortowa typ 450, jaja chleb baltonowski 90 g/ml Składniki: chleb baltonowski : [mąka pszenna 750, mąka żytnia 720, woda, drożdże, sól] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] twarożek ziołowy 50 g/ml Składniki: serek twarogowy : [erek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka], jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], rzeżucha, natka pietruszki pomidor 40 g/ml Składniki: pomidor herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:380kJ/91kcal, tłuszcz: 3,67g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,2g, węglowodany: 10,86g, w tym cukry: 1,47g, błonnik: 0,68g, białko: 2,85g, sól: 0,06g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:3043,22kJ/727kcal, tłuszcz: 29,38g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 17,61g, węglowodany: 86,89g, w tym cukry: 11,74g, błonnik: 5,42g, białko: 22,83g, sól: 0,52g</p>	<p>budyń waniliowy 200g/ml Składniki: mleko, mąka ziemniaczana: [skrobia ziemniaczana], laska wanilii: [laska wanilii], cukier wanilinowy: [cukier, aromat: etylwanilina; naturalny ekstrakt wanilii] jabłko 80g/ml Składniki: jabłko Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:260kJ/62kcal, tłuszcz: 10,49g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,72g, węglowodany: 31,03g, w tym cukry: 4,24g, błonnik: 0,37g, białko: 8,15g, sól: 0,06g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:728,36kJ/174kcal, tłuszcz: 29,38g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,03g, węglowodany: 86,89g, w tym cukry: 11,88g, błonnik: 1,04g, białko: 22,83g, sól: 0,16g</p>	<p>barszcz biały 400 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, ziemniaki, śmietanka łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, seler, majeranek, pietruszka korzeń, cukier, por, kwasek cytrynowy: [kwasek cytrynowy E330], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5 -rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść lauowy ryba po grecku 120 g/ml (smażenie) Składniki: ryba miruna, marchew, koncentrat pomidorowy: [koncentrat pomidorowy (28-30%) Wyrób sterylizowany z pomidorów uprawianych w sposób zrównoważony], mąka pszenna typ 550, seler, olej: [rafinowany olej rzepakowy], cebula , por, natka pietruszki, woda, pieprz czarny mielony marchew gotowana 150 g/ml Składniki: marchew mrożona ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda kompot truskawkowy 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, truskawki mrożone, cukier, kwasek cytrynowy: [kwasek cytrynowy E330] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:223kJ/53kcal, tłuszcz: 1,88g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,95g, węglowodany: 6,67g, w tym cukry: 1,03g, błonnik: 0,59g, białko: 2,01g, sól: 0,22g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2494,86kJ/596kcal, tłuszcz: 21,11g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 10,62g, węglowodany: 74,69g, w tym cukry: 11,53g, błonnik: 6,61g, białko: 22,54g, sól: 2,44g</p>	<p>galaretkę owocową 200 g/ml Składniki: woda, galaretkę truskawkowa bez cukru: [Żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok truskawkowy w proszku 1% (maltodekstryna, zagęszczony sok truskawkowy) aromat, barwnik: koszenila] wafle ryżowe 40 g/ml Składniki: wafle ryżowe wieloziarniste: [ryż brązowy, grys kukurydziany, kasza gryczana, sorgo, siemię lniane, proso, sól morska] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:490kJ/117kcal, tłuszcz: 1,01g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23g, węglowodany: 22,5g, w tym cukry: 5,2g, błonnik: 1,52g, białko: 3,42g, sól: 0,12g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:1176,27kJ/281kcal, tłuszcz: 2,42g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,56g, węglowodany: 54g, w tym cukry: 12,48g, błonnik: 3,66g, białko: 8,2g, sól: 0,28g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] pastę z jajka ze szczypiorkiem 60 g/ml Składniki: bułka z ziarnami: [mąka pszenna, woda, ziarna [w tym ziarna słonecznika, siemię lniane, nasiona sezamu, rozdrobnione ziarno pszenicy i żyta, łamane ziarna soi, rozdrobnione ziarna siodu pszennego], woda, drożdże, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, otręby pszenne, suchy zakwas żytni, prażone ziarno pszenicy i żyta, mączka sojowa, glukoza, przyprawy (kminek, koper, kolendra, anyż), mąka słodowa jęczmienna], jaja, masło ekstra : [śmietanka pasteryzowana], jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych] sałata 30 g/ml Składnik: sałata ser żółty 40 g/ml Składniki: ser żółty: [mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; barwnik: annato] kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:619kJ/148kcal, tłuszcz: 8,3g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 4,29g, węglowodany: 12,37g, w tym cukry: 3,2g, błonnik: 2,34g, białko: 4,07g, sól: 0,37g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:3034,85kJ/725kcal, tłuszcz: 40,69g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 21,04g, węglowodany: 60,62g, w tym cukry: 15,68g, błonnik: 11,47g, białko: 19,92g, sól: 1,8g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 10477,56kJ/2503kcal, **tłuszcz:** 122,98g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 51,86g, **węglowodany:** 363,09g, w tym cukry: 63,31g, **błonnik:** 28,2g, **białko:** 96,32g, **sól:** 5,2g)

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-19

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>kasza pęczak na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, kasza pęczak, woda chleb pszenno-żytni 90 g/ml Składniki: 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] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] ryba w galarecie 50 g/ml Składniki: woda, ćwiartka z kurczaka, marchew z groszkiem mrożona, żelatyna spożywcza zwykła wieprzowa rolada z kurczakiem 40 g/ml Składniki: rolada z kurczakiem: [surowce drobiowe, (mięso z kurczaka, mięso mechanicznie oddzielone z kurczaka i indyka, wątroba z kurczaka), woda, skórki wieprzowe, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, sól, kasza manna (z pszenicy), białko sojowe, stabilizatory (E451i, E262ii), substancje zagęszczające (E407, E425), wzmacniacz smaku (E621, E635), glukoza, maltodekstryna, cukier gronowy, przeciwutleniacz (E316, E300), aromaty i ekstrakty przypraw (z selerem), elstrakt drożdżowy, przyprawy (z selerem), hydrolizat białka roślinnego (soja), substancja konserwująca (E250)] sałatka z pomidora i roszonek 50 g/ml Składniki: pomidor, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], roszonek herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:235kJ/56kcal, tłuszcz: 2,94g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68g, węglowodany: 4,62g, w tym cukry: 1,56g, błonnik: 0,05g, białko: 2,55g, sól: 0,14g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:1996,72kJ/477kcal, tłuszcz: 24,98g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 14,32g, węglowodany: 39,29g, w tym cukry: 13,22g, błonnik: 0,4g, białko: 21,68g, sól: 1,18g Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 8677,58kJ/2073kcal, tłuszcz: 105,03g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 42,28g, węglowodany: 236,55g, w tym cukry: 62,08g, błonnik: 9,09g, białko: 96,34g, sól: 5,84g)</p>	<p>herbatniki 40g/ml Składniki: 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] sok pomidorowy 200g/ml Składniki: sok pomidorowy: [sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy, sól] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:370kJ/88kcal, tłuszcz: 10,41g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03g, węglowodany: 16,37g, w tym cukry: 5,17g, błonnik: 0g, białko: 9,03g, sól: 0,6g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:887,43kJ/212kcal, tłuszcz: 24,98g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,48g, węglowodany: 39,29g, w tym cukry: 12,4g, błonnik: 0g, białko: 21,68g, sól: 1,44g</p>	<p>zupa grysikowa 400 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, kasza manna: [kasza manna], marchew, seler, pietruszka korzeń, por, koper, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy klopsik w sosie 110 g/ml (smażenie/duszenie) Składniki: łopatka wieprzowa, jaja, bułka, marchew, bułka tarta: [mąka pszenna i żytnia, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól], mąka pszenna typ 550, seler, woda, cebula , por, pieprz czarny mielony, natka pietruszki sałata ze śmietaną 80 g/ml Składniki: sałata, śmietanka ściata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], cukier ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda kompot wiśniowy 250 g/ml Składniki: woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:259kJ/62kcal, tłuszcz: 2,27g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,78g, węglowodany: 7,67g, w tym cukry: 0,43g, błonnik: 0,63g, białko: 2,15g, sól: 0,1g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2691,6kJ/643kcal, tłuszcz: 23,56g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 8,15g, węglowodany: 79,72g, w tym cukry: 4,52g, błonnik: 6,57g, białko: 22,36g, sól: 1,04g</p>	<p>makaron z musem truskawkowym 200 g/ml Składniki: 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 Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:163kJ/39kcal, tłuszcz: 0,7g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23g, węglowodany: 4,5g, w tym cukry: 3,7g, błonnik: 0,45g, białko: 3,4g, sól: 0,01g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:326,51kJ/78kcal, tłuszcz: 1,4g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46g, węglowodany: 9g, w tym cukry: 7,4g, błonnik: 0,9g, białko: 6,8g, sól: 0,02g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] połędwica miodowa 30 g/ml Składniki: 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] jogurt naturalny 150 g/ml Składniki: jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych] sałata 30 g/ml Składniki: sałata kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:487kJ/116kcal, tłuszcz: 5,28g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,96g, węglowodany: 12,15g, w tym cukry: 4,31g, błonnik: 0,21g, białko: 4,18g, sól: 0,38g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2775,32kJ/663kcal, tłuszcz: 30,11g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 16,87g, węglowodany: 69,25g, w tym cukry: 24,54g, błonnik: 1,22g, białko: 23,82g, sól: 2,16g</p>

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-20

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p>płatki żytnie na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, woda, płatki żytnie masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] parówka na ciepło 60 g/ml Składniki: 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] sałatka z pomidora i koperku 50 g/ml Składniki: pomidor, koper, olej: [rafinowany olej rzepakowy] połędwica sopocka wieprzowa 40 g/ml Składniki: 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>kefir z gruszką 200g/ml Składniki: kefir: [mleko, kultury baktreri mlekowych], gruszka wafle ryżowe 20g/ml Składniki: wafle ryżowe wieloziarniste: [ryż brązowy, grys kukurydziany, kasza gryczana, sorgo, siemię lniane, proso, sól morską] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:360kJ/86kcal, tłuszcz: 15,92g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,95g, węglowodany: 35,18g, w tym cukry: 4,02g, błonnik: 0,92g, białko: 11g, sól: 0,12g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:791,15kJ/189kcal, tłuszcz: 35,03g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,1g, węglowodany: 77,39g, w tym cukry: 8,84g, błonnik: 2,02g, białko: 24,21g, sól: 0,27g</p>	<p>rosół z makaronem 400 g/ml Składniki: woda, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], marchew, por, seler, koper, natka pietruszki, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubiczku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy kurczak z pieca 180 g/ml (pieczenie) Składniki: ćwiartka z kurczaka, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], przyprawa do kurczaka: [sól, papryka słodka, czosnek, kolendra, cukier, kurkuma, majeranek, imbir, chili, kmin rzymski, gorczyca 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] sałatka z buraczków gotowana 120 g/ml Składniki: buraki, olej: [rafinowany olej rzepakowy], pieprz czarny mielony, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], cukier ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda kompot z porzeczeki mieszanej 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, porzeczka czerwona mrożona, porzeczki czarne mrożone Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:291kJ/70kcal, tłuszcz: 2,05g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,52g, węglowodany: 8,19g, w tym cukry: 1,21g, błonnik: 0,8g, białko: 4,1g, sól: 0,47g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:3348,8kJ/800kcal, tłuszcz: 23,6g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 5,99g, węglowodany: 94,17g, w tym cukry: 13,9g, błonnik: 9,23g, białko: 47,16g, sól: 5,46g</p>	<p>koktajl malinowo-jagodowy z otrębami 250 g/ml Składniki: 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] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:327kJ/78kcal, tłuszcz: 2,5g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,5g, węglowodany: 7,6g, w tym cukry: 4,8g, błonnik: 3,5g, białko: 4,5g, sól: 0,11g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:816,27kJ/195kcal, tłuszcz: 6,25g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,75g, węglowodany: 19g, w tym cukry: 12g, błonnik: 8,75g, białko: 11,25g, sól: 0,28g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] połędwica z majerankiem 40 g/ml Składniki: 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]] Sałatka z makaronem i brokułem 150 g/ml Składniki: woda, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], ogórki konserwowe: [ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, koper, gorczyca, 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 gorczycę), ekstrakty przypraw], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony sałata 20 g/ml Składniki: sałata kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:485kJ/116kcal, tłuszcz: 4,64g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,46g, węglowodany: 13,91g, w tym cukry: 3,1g, błonnik: 0,48g, białko: 3,86g, sól: 0,4g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2762,76kJ/660kcal, tłuszcz: 26,46g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 14,02g, węglowodany: 79,29g, w tym cukry: 17,66g, błonnik: 2,73g, białko: 21,98g, sól: 2,26g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 10820,81kJ/2585kcal, tłuszcz: 126,37g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 42,51g, węglowodany: 347,24g, w tym cukry: 66,71g, błonnik: 26,39g, białko: 128,81g, sól: 11,49g)

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-21

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>kasza kukurydziana na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, kasza kukurydziana, woda chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] szynkowa z kurczaka 40 g/ml Składniki: szynkowa z kurczaka: [mięso z kurczaka, woda, skrobia, sól, substancje zagęszczające (E407a, E417, E412), stabilizatory (E450, E451, E452), białko sojowe, skrobia modyfikowana, błonnik pszenny bezglutenowy, syrop glukozowy, glukoza, laktoza (z mleka) wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), aromat, substancja konserwująca (E250)]</p> <p>kiełbasa piwna 40 g/ml Składniki: kiełbasa piwna: [mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ich ekstrakty, białko sojowe, 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] jabłko 140 g/ml Składniki: jabłko herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:317kJ/76kcal, tłuszcz: 3,6g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,79g, węglowodany: 7,85g, w tym cukry: 2,16g, błonnik: 0,19g, białko: 2,36g, sól: 0,33g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2951,13kJ/705kcal, tłuszcz: 33,46g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 16,64g, węglowodany: 72,97g, w tym cukry: 20,13g, błonnik: 1,75g, białko: 21,99g, sól: 3,08g</p>	<p>zielony koktajl 250g/ml Składniki: jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], banan, pomarańcza, szpinak Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:303kJ/72kcal, tłuszcz: 13,38g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,95g, węglowodany: 29,19g, w tym cukry: 6,5g, błonnik: 0,96g, białko: 8,8g, sól: 0,07g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:757,67kJ/181kcal, tłuszcz: 33,46g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38g, węglowodany: 72,97g, w tym cukry: 16,25g, błonnik: 2,4g, białko: 21,99g, sól: 0,18g</p>	<p>zupa kalafiorowa z makaronem 400 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, kalafior, makaron świderki: [mąka z pszencicy durum], śmietanka łąciata UHT 18% [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, pietruszka korzeń, seler, koper, natka pietruszki, por, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie sztuka mięsa po prowansalsku 120 g/ml (duszenie) Składniki: wieprzowina szynka, woda, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], mąka pszenna typ 550, seler, koper, natka pietruszki, bazylija, oregano, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], cebula , por, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony surówka z kapusty czerwonej 120 g/ml Składniki: kapusta czerwona, olej: [rafinowany olej rzepakowy], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], cukier ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda kompot wiśniowy 250 g/ml Składniki: woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:321kJ/77kcal, tłuszcz: 3,77g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,21g, węglowodany: 6,92g, w tym cukry: 0,57g, błonnik: 1,06g, białko: 2,97g, sól: 0,23g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:3499,5kJ/836kcal, tłuszcz: 41,06g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 13,16g, węglowodany: 75,44g, w tym cukry: 6,2g, błonnik: 11,56g, białko: 32,41g, sól: 2,52g</p>	<p>ryż z mussem gruszkowym 150 g/ml Składniki: ryż brązowy, gruszka, cukier Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:530kJ/127kcal, tłuszcz: 0,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04g, węglowodany: 28g, w tym cukry: 2,3g, błonnik: 1,1g, białko: 2,3g, sól: 0g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:795,34kJ/190kcal, tłuszcz: 0,3g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06g, węglowodany: 42g, w tym cukry: 3,45g, błonnik: 1,65g, białko: 3,45g, sól: 0g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] szynka z indykiem prasowana 40 g/ml Składniki: szynka z indykiem prasowana: [woda, mięso drobiowe (filet z kurczaka, filet z indyka), skrobia, skrótki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory [E451, E262], wzmacniacz smaku [E621], aromaty, przeciwutleniacz [E316], substancja konserwująca [E250]] sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml Składniki: sałata, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior pastą z mięsa i warzyw 70 g/ml Składniki: łopatka wieprzowa, marchew, seler, 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 kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:587kJ/140kcal, tłuszcz: 6,98g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46g, węglowodany: 12,72g, w tym cukry: 3,21g, błonnik: 0,54g, białko: 5,09g, sól: 0,43g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:3051,59kJ/729kcal, tłuszcz: 36,29g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 17,98g, węglowodany: 66,17g, w tym cukry: 16,71g, błonnik: 2,81g, białko: 26,45g, sól: 2,21g</p>
<p>Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 11055,23kJ/2641kcal, tłuszcz: 144,57g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 50,22g, węglowodany: 329,55g, w tym cukry: 62,74g, błonnik: 20,17g, białko: 106,29g, sól: 7,99g)</p>				

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-22

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p>ryż na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, woda, ryż chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] szynka wieprzowa gotowana 40 g/ml Składniki: szynka wieprzowa gotowana: [mięso wieprzowe, woda, białko sojowe, sól, skrobia modyfikowana ziemniaczana, stabilizatory E451, E450, E452; substancja zagęszczająca E407, białko wieprzowe kolagenowe, cukry (cukier, glukoza), błonnik pszenny bezglutenowy, wzmacniacz smaku E621, regulatory kwasowości: E261, E326, E330; przeciwutleniacz E301, aromaty, aromaty, aromat dymu wędzarniczego (zawiera mleko, łącznie z laktozą), stabilizowane krwinki wieprzowe, substancja konserwująca E250] pomidor 50 g/ml Składniki: pomidor twarożek z rzodkiewką 50 g/ml Składniki: twaróg: [mleko, kultury bakterii], jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], rzodkiewka, szczypior herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:329kJ/79kcal, tłuszcz: 3,11g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,62g, węglowodany: 9,35g, w tym cukry: 1,61g, błonnik: 0,15g, białko: 2,9g, sól: 0,24g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2796,25kJ/668kcal, tłuszcz: 26,41g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 13,78g, węglowodany: 79,47g, w tym cukry: 13,69g, błonnik: 1,25g, białko: 24,66g, sól: 2,06g</p>	<p>sałatka owocowa 200g/ml Składniki: jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], banan, kiwi, jabłko, brzoskwinie w puszcze: [brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy], gruszka Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:303kJ/72kcal, tłuszcz: 13,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,66g, węglowodany: 39,73g, w tym cukry: 6,1g, błonnik: 0,78g, białko: 12,33g, sól: 0,1g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:606,97kJ/145kcal, tłuszcz: 26,41g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,33g, węglowodany: 79,47g, w tym cukry: 12,2g, błonnik: 1,55g, białko: 24,66g, sól: 0,19g</p>	<p>zupa jarzynowa z makaronem 400 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], bukiet z warzyw gotowany: [brokuł, marchew, kalafior], kalafior, marchew z groszkiem mrożona, fasolka gotowana mrożona, brokuł mrożony, śmietanka łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], seler, koper, natka pietruszki, por, przyprawa w płynie: [woda, sól, wzmacniacze smaku (glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe), ocet, wyciąg z lubczyku, glukoza, ekstrakt drożdży, aromat], przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu] potrawka drobiowa 120 g/ml (gotowanie) Składniki: pierś z kurczaka, pieczarki, woda, mąka pszenna typ 550, marchew, seler, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, śmietanka łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], cebula, przyprawa warzywna do potraw: [sól, cukier, suszone warzywa: marchew, pasternak, cebula, natka i korzeń pietruszki, por, kapusta, pomidor, czosnek, papryka słodka; wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5-rybonukleotydy disodowe; skrobia, pieprz czarny, barwnik: ryboawina], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], pieprz czarny mielony kasza pęczak gotowana 200 g/ml Składniki: woda, kasza pęczak, olej: [rafinowany olej rzepakowy] buraczki duszone 100 g/ml (duszenie) Składniki: buraki, cukier, pieprz czarny mielony, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu] kompot z owoców mieszanych 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, mieszanka kompotowa: [owoce w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:251kJ/60kcal, tłuszcz: 0,95g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,32g, węglowodany: 8,9g, w tym cukry: 1,29g, błonnik: 0,64g, białko: 3,37g, sól: 0,31g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2687,41kJ/642kcal, tłuszcz: 10,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,39g, węglowodany: 95,27g, w tym cukry: 13,84g, błonnik: 6,82g, białko: 36,1g, sól: 3,27g</p>	<p>gofry 200 g/ml Składniki: mąka pszenna typ 550, mleko, jaja, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (plamowy, rzepakowy kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym(sól 0,3%), substancje konserwujące (kwas srobowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit A i D, mleko], cukier wanilinowy: [cukier, aromat etylowanilina: naturalny ekstrakt wanilii, gluten, jaja, mleko, soja], proszek do pieczenia: [substancje spulchniające, difosforany , węglany sodu, mąka pszenna, jaja, mleko, soja] herbata malinowa 200 g/ml Składniki: woda, herbata owocowa o smaku malina: [dzika róża, hibiskus, aromat,malina, maltodekstryna] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:691kJ/165kcal, tłuszcz: 2,15g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,7g, węglowodany: 30,02g, w tym cukry: 1,12g, błonnik: 0,9g, białko: 5,02g, sól: 0,37g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2762,76kJ/660kcal, tłuszcz: 8,6g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,8g, węglowodany: 120,08g, w tym cukry: 4,48g, błonnik: 3,6g, białko: 20,08g, sól: 1,47g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] luncheon meat 40 g/ml 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 MLEKA), wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; białko SOJOWE, przeciwutleniacz; askorbinian sodu, barwnik; kwas karminowy; substancja konserwująca; azotyn sodu] sałatka z rzodkiewki, ogórka 40 g/ml Składniki: ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, olej: [rafinowany olej rzepakowy], koper, pieprz czarny mielony pasta jajeczna 60 g/ml Składniki: bułka z ziarnami: [mąka pszenna, woda, ziarna [w tym ziarna słonecznika, siemię lniane, nasiona sezamu, rozdrobnione ziarno pszenicy i żyta, łamane ziarna soi, rozdrobnione ziarno siodu pszennego], woda, drożdże, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, otręby pszenne, suchy zakwas żytni, prażone ziarno pszenicy i żyta, mączka sojowa, glukoza, przyprawy (kminek, koper, kolendra, anyż), mąka słodowa jęczmienna], jaja, masło extra : [śmietanka pasteryzowana], jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych] kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:593kJ/142kcal, tłuszcz: 7,73g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,32g, węglowodany: 12,61g, w tym cukry: 3,26g, błonnik: 0,26g, białko: 4,77g, sól: 0,41g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2963,69kJ/708kcal, tłuszcz: 38,64g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 16,59g, węglowodany: 63,07g, w tym cukry: 16,32g, błonnik: 1,28g, białko: 23,85g, sól: 2,05g</p>
<p>Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 11817,08kJ/2823kcal, tłuszcz: 110,26g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 37,89g, węglowodany: 437,36g, w tym cukry: 60,53g, błonnik: 14,5g, białko: 129,35g, sól: 9,04g)</p>				

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-23

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>zacierki na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, mąka pszenna typ 550, woda, jaja chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] serdelek z indyka 60 g/ml Składniki: serdelek z indyka: [mięso z indyka (90%), woda, sól, białka mleka, skrobia, skrobia modyfikowana, przyprawy, aromaty, glukoza, przeciwutleniacze: askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml Składniki: sałata, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:396kJ/95kcal, tłuszcz: 4,15g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,08g, węglowodany: 9,92g, w tym cukry: 2,27g, błonnik: 0,17g, białko: 3,7g, sól: 0,31g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:3244,15kJ/775kcal, tłuszcz: 33,99g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 17,07g, węglowodany: 81,31g, w tym cukry: 18,63g, błonnik: 1,42g, białko: 30,33g, sól: 2,58g</p>	<p>maślanka 150g/ml Składniki: maślanka: [mleko pasteryzowany, maślanka, białka mleka, żywe kultury bakterii] chałka 40g/ml Składniki: chałka: [mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, masło, jaja, mleko w proszku] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:460kJ/110kcal, tłuszcz: 17,89g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,91g, węglowodany: 42,79g, w tym cukry: 5,93g, błonnik: 0,38g, białko: 15,96g, sól: 0,23g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:874,87kJ/209kcal, tłuszcz: 33,99g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,72g, węglowodany: 81,31g, w tym cukry: 11,27g, błonnik: 0,72g, białko: 30,33g, sól: 0,43g</p>	<p>zupa ziemniaczana 400 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, ziemniaki, śmietanka łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, seler, 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 schab w sosie 100 g/ml (smażenie/duszenie) Składniki: schab wieprzowy, woda, marchew, olej: [rafinowany olej rzepakowy], mąka pszenna typ 550, pietruszka korzeń, 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], por, koper, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść lauowy surówka z marchwi i selera 100 g/ml Składniki: marchew, seler, cukier, olej: [rafinowany olej rzepakowy], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu] ryż gotowany 200 g/ml Składniki: woda, ryż, olej: [rafinowany olej rzepakowy] kompot porzeczkowy 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, porzeczki czarne mrożone, cukier, kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:312kJ/75kcal, tłuszcz: 2,58g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,68g, węglowodany: 9,1g, w tym cukry: 1g, błonnik: 0,74g, białko: 3,1g, sól: 0,37g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:3277,64kJ/783kcal, tłuszcz: 27,13g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 7,14g, węglowodany: 95,6g, w tym cukry: 10,48g, błonnik: 7,75g, białko: 32,58g, sól: 3,93g</p>	<p>makaron z białym serem i musem owocowym 200 g/ml Składniki: makaron świderki: [mąka z pszenicy durum], twaróg: [mleko, kultury bakterii], gruszka, banan Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:550kJ/132kcal, tłuszcz: 1,1g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,54g, węglowodany: 22,66g, w tym cukry: 2,66g, błonnik: 1,3g, białko: 6,3g, sól: 0,02g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:1100,92kJ/263kcal, tłuszcz: 2,2g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,07g, węglowodany: 45,33g, w tym cukry: 5,33g, błonnik: 2,6g, białko: 12,6g, sól: 0,04g</p>	<p>chleb razowy 90 g/ml Składniki: chleb razowy: [mąka żytnia 65% (w tym mąka żytnia razowa 39%), woda, sól] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] paszтет drobiowy 40 g/ml Składniki: paszтет biały drobiowy: [mięso z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, olej rzepakowy, bułka pszenna, kasza manna (z pszenicy), cebula, sól, białko sojowe, błonnik pszenny, białko wieprzowe, skrobia ziemniaczana, laktoza, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, barwnik: karmel amoniakalnosiarczanowy] pomidor 40 g/ml Składniki: pomidor kefir 140 g/ml Składniki: kefir: [mleko, kultury bakterii mlekowych] herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:357kJ/85kcal, tłuszcz: 4,44g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,31g, węglowodany: 7,91g, w tym cukry: 1,26g, błonnik: 1,25g, białko: 2,51g, sól: 0,37g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2067,88kJ/494kcal, tłuszcz: 25,77g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 13,42g, węglowodany: 45,88g, w tym cukry: 7,32g, błonnik: 7,23g, białko: 14,57g, sól: 2,15g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 10565,46kJ/2524kcal, tłuszcz: 123,08g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 40,42g, węglowodany: 349,43g, w tym cukry: 53,03g, błonnik: 19,72g, białko: 120,41g, sól: 9,13g)

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-24

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p>grysik na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, woda, kasza manna: [kasza manna] chleb żytni żytnio-pszenny 90 g/ml Składniki: chleb żytni razowy: [zakwas żytni (28%)] (woda, mąka żytnia), mąka żytnia razowa (27%), woda, mąka żytnia (19%), sól</p> <p>]</p> <p>masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] filet królewski 40 g/ml Składniki: 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]] mięso w galarecie 50 g/ml Składniki: woda, łopatka wieprzowa, marchew z groszkiem mrożona, żelatyna spożywcza zwykła wieprzowa pomidor 50 g/ml Składniki: pomidor herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 303kJ/72kcal, tłuszcz: 2,85g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,59g, węglowodany: 8,64g, w tym cukry: 1,1g, błonnik: 0,62g, białko: 2,34g, sól: 0,29g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2578,58kJ/616kcal, tłuszcz: 24,19g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 13,52g, węglowodany: 73,41g, w tym cukry: 9,34g, błonnik: 5,24g, białko: 19,89g, sól: 2,43g</p>	<p>baton pszenny 40g/ml Składniki: baton pszenny: [maka pszenna typ 500, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, polepszacz AKO- Power [mąka pszenna, środki do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy, enzymy: pszenica)]] masło ekstra 5g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] miód 5g/ml Składniki: miód sztuczny: [syrop glukozowo-fruktozowy, woda, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, barwnik - karmel amoniakalny] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 1381kJ/330kcal, tłuszcz: 48,38g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 5,24g, węglowodany: 146,82g, w tym cukry: 8,64g, błonnik: 0g, białko: 39,78g, sól: 1,12g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 690,69kJ/165kcal, tłuszcz: 24,19g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,62g, węglowodany: 73,41g, w tym cukry: 4,32g, błonnik: 0g, białko: 19,89g, sól: 0,56g</p>	<p>zupa ryżowa 400 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, ryż, marchew, seler, pietruszka korzeń, por, koper, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy karkówka w sosie 110 g/ml (smażenie/duszenie) Składniki: wieprzowina karkówka, woda, marchew, mąka pszenna typ 550, olej: [rafinowany olej rzepakowy], seler, 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] mizeria 100 g/ml Składniki: ogórek świeży, śmietanka tłusta UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], koper, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu] ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda kisiel truskawkowy do picia 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, kisiel truskawkowy: [skrobia ziemniaczana, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, aromaty, ekstrakt z czarnej marchwi, barwnik: kurkumina, substancje wzbogacające: witamina C, proszek truskawkowy] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 292kJ/70kcal, tłuszcz: 3,18g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,09g, węglowodany: 7,09g, w tym cukry: 0,33g, błonnik: 0,62g, białko: 2,6g, sól: 0,07g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 3097,64kJ/740kcal, tłuszcz: 33,66g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 11,52g, węglowodany: 75,11g, w tym cukry: 3,55g, błonnik: 6,53g, białko: 27,58g, sól: 0,71g</p>	<p>kisiel z tartym jabłkiem 200 g/ml Składniki: woda, mąka ziemniaczana: [skrobia ziemniaczana], jabłko, cukier Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 226kJ/54kcal, tłuszcz: 0,03g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0g, węglowodany: 13g, w tym cukry: 2,7g, błonnik: 0,15g, białko: 0,09g, sól: 0g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 452,09kJ/108kcal, tłuszcz: 0,06g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0g, węglowodany: 26g, w tym cukry: 5,4g, błonnik: 0,3g, białko: 0,18g, sól: 0g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb raigródzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] pasztet drobiowy 40 g/ml Składniki: pasztet biały drobiowy: [mięso z kurczaka, woda, skórki z kurczaka, olej rzepakowy, bułka pszenna, kasza manna (z pszenicy), cebula, sól, białko sojowe, błonnik pszenny, białko wieprzowe, skrobia ziemniaczana, laktoza, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, barwnik: karmel amoniakalnosiarczanowy] pomidor 30 g/ml Składniki: pomidor kefir 150 g/ml Składniki: kefir: [mleko, kultury bakterii mlekowych] kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 500kJ/119kcal, tłuszcz: 5,83g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,92g, węglowodany: 12,21g, w tym cukry: 3,99g, błonnik: 0,2g, białko: 4,05g, sól: 0,39g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 2900,9kJ/693kcal, tłuszcz: 33,81g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 16,91g, węglowodany: 70,79g, w tym cukry: 23,16g, błonnik: 1,16g, białko: 23,47g, sól: 2,26g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 9719,89kJ/2322kcal, tłuszcz: 115,91g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 44,57g, węglowodany: 318,72g, w tym cukry: 45,77g, błonnik: 13,23g, białko: 91,01g, sól: 5,96g)

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-25

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>płatki jęczmienne na mleku 350 g/ml Składniki: <u>mleko</u>, woda, płatki <u>jęczmienne</u> chleb razowy 90 g/ml Składniki: chleb razowy: [mąka <u>żytnia</u> 65% (w tym mąka <u>żytnia</u> razowa 39%), woda, sól] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana] twarożek ze szczypiorkiem 50 g/ml Składniki: 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 jajko gotowane 50 g/ml Składniki: <u>jaja</u> sałata 30 g/ml Składniki: sałata herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:330kJ/79kcal, tłuszcz: 3,35g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,76g, węglowodany: 8,1g, w tym cukry: 1,13g, błonnik: 1,24g, białko: 2,98g, sól: 0,17g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2771,13kJ/662kcal, tłuszcz: 28,13g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 14,8g, węglowodany: 68,01g, w tym cukry: 9,51g, błonnik: 10,4g, białko: 25,07g, sól: 1,39g</p>	<p>mussli z jogurtem 150g/ml Składniki: 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] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:511kJ/122kcal, tłuszcz: 18,75g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,7g, węglowodany: 45,34g, w tym cukry: 6,9g, błonnik: 1,8g, białko: 16,71g, sól: 0,17g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:766,04kJ/183kcal, tłuszcz: 28,13g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,55g, węglowodany: 68,01g, w tym cukry: 10,35g, błonnik: 2,7g, białko: 25,07g, sól: 0,26g</p>	<p>zacierki na rosole 400 g/ml (gotowanie) Składniki: 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 gałka z ryby w sosie koperkowym 110 g/ml (gotowanie/duszenie) Składniki: 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] surówka z marchwi i jabłka 120 g/ml Składniki: marchew, jabłko, <u>śmietanka</u> łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330] ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda kompot truskawkowy 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, truskawki mrożone, cukier, kwas cytrynowy: [kwas cytrynowy E330] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:245kJ/58kcal, tłuszcz: 0,56g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,18g, węglowodany: 10,19g, w tym cukry: 0,64g, błonnik: 0,93g, białko: 2,53g, sól: 0,03g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2641,37kJ/631kcal, tłuszcz: 6,05g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,96g, węglowodany: 110,1g, w tym cukry: 6,87g, błonnik: 10,09g, białko: 27,28g, sól: 0,33g</p>	<p>kanapka z chlebem żytnim krakowską, sałatą 60 g/ml Składniki: 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] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:970kJ/232kcal, tłuszcz: 11,67g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 6,4g, węglowodany: 25g, w tym cukry: 1,2g, błonnik: 2,9g, białko: 3,7g, sól: 1,5g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:581,85kJ/139kcal, tłuszcz: 7g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,84g, węglowodany: 15g, w tym cukry: 0,72g, błonnik: 1,74g, białko: 2,22g, sól: 0,9g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka <u>żytnia</u>, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 10 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - <u>śmietanka</u> pasteryzowana] serek twarogowy 50 g/ml Składniki: serek twarogowy : [erek śmietankowy (<u>mleko</u> pasteryzowane i śmietana), sól, białka <u>mleka</u>] pomidor 30 g/ml Składniki: pomidor sałatka śledziowa z warzywami 120 g/ml Składniki: 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 kawa na mleku 250 g/ml Składniki: <u>mleko</u>, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:582kJ/139kcal, tłuszcz: 7,6g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,27g, węglowodany: 12,22g, w tym cukry: 3,28g, błonnik: 0,45g, białko: 5,09g, sól: 0,32g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:3202,29kJ/765kcal, tłuszcz: 41,79g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 18,01g, węglowodany: 67,19g, w tym cukry: 18,04g, błonnik: 2,48g, białko: 28,01g, sól: 1,77g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 9962,68kJ/2380kcal, tłuszcz: 111,1g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 41,16g, węglowodany: 328,31g, w tym cukry: 45,49g, błonnik: 27,41g, białko: 107,65g, sól: 4,65g)

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-26

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p>makaron na mleku 350 g/ml Składniki: mleko, makaron świderki: [mąka z pszenicy durum] chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rajgrodzki żytni ze słonecznikiem: [mąka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] połędwica z kurcząt 40 g/ml Składniki: 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)] serek fromage 50 g/ml Składniki: serek fromage naturalny sałata 20 g/ml Składniki: sałata herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 369kJ/88kcal, tłuszcz: 3,46g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,78g, węglowodany: 10,35g, w tym cukry: 2,11g, błonnik: 0,22g, białko: 3,32g, sól: 0,26g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 3026,48kJ/723kcal, tłuszcz: 28,37g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 14,63g, węglowodany: 84,88g, w tym cukry: 17,3g, błonnik: 1,78g, białko: 27,26g, sól: 2,12g</p>	<p>serniczek 60g/ml Składniki: mąka pszenna typ 550, twaróg: [mleko, kultury bakterii], jaja, cukier, drożdże, margaryna: [oleje i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy), woda, emulgatory (mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych, lecytyny mono-i digliceryny kwasów tłuszczowych estyfikowane kwasem cytrynowym), sól, substancja konserwująca (kwas sorbowy), aromat barwnik (annato), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wit (A i D)], olej: [rafinowany olej rzepakowy], cukier wanilinowy: [cukier, aromat: etylowanilina; naturalny ekstrakt wanilii] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 942kJ/225kcal, tłuszcz: 47,28g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,67g, węglowodany: 141,47g, w tym cukry: 4,6g, błonnik: 1,3g, białko: 45,43g, sól: 0,02g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 565,11kJ/135kcal, tłuszcz: 28,37g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,4g, węglowodany: 84,88g, w tym cukry: 2,76g, błonnik: 0,78g, białko: 27,26g, sól: 0,01g</p>	<p>barszcz czerwony z ziemniakami 400 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, buraki, ziemniaki, śmietanka łąciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], marchew, seler, por, cukier, 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], sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu], kwasek cytrynowy: [kwas cytrynowy E330], koper, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony gulasz wieprzowy 120 g/ml (gotowanie) Składniki: 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; wzmacniacze 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 kalafior gotowany 120 g/ml Składniki: kalafior, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzboogająca- jodek potasu] kasza gryczana gotowana 200 g/ml Składniki: woda, kasza gryczana, olej: [rafinowany olej rzepakowy] kompot wiśniowy 250 g/ml Składniki: woda, wiśnie mrożone bez pestek, cukier Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 341kJ/81kcal, tłuszcz: 3,49g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,22g, węglowodany: 8,91g, w tym cukry: 0,96g, błonnik: 0,54g, białko: 3,12g, sól: 0,51g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 3717,17kJ/888kcal, tłuszcz: 38,04g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 13,35g, węglowodany: 97,17g, w tym cukry: 10,51g, błonnik: 5,91g, białko: 34g, sól: 5,51g</p>	<p>serek homogenizowany 150 g/ml Składniki: serek homogenizowany: [mleko, śmietanka, białka mleka, kultury bakterii mlekowych] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 474kJ/113kcal, tłuszcz: 7g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 4,7g, węglowodany: 4,5g, w tym cukry: 3,5g, błonnik: 0g, białko: 8,2g, sól: 0,15g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 711,62kJ/170kcal, tłuszcz: 10,5g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 7,05g, węglowodany: 6,75g, w tym cukry: 5,25g, błonnik: 0g, białko: 12,3g, sól: 0,23g</p>	<p>chleb baltonowski 90 g/ml Składniki: chleb baltonowski : [mąka pszena 750, mąka żytnia 720, woda, drożdże, sól] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] baton szynkowy z łysych 40 g/ml Składniki: 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] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] serek wiejski 100 g/ml Składniki: serek wiejski naturalny: [twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] jabłko 80 g/ml Składniki: jabłko kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażone] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna: 592kJ/141kcal, tłuszcz: 7,36g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52g, węglowodany: 12,08g, w tym cukry: 2,71g, błonnik: 0,94g, białko: 5,56g, sól: 0,3g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna: 3549,73kJ/848kcal, tłuszcz: 44,19g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 27,13g, węglowodany: 72,47g, w tym cukry: 16,26g, błonnik: 5,67g, białko: 33,34g, sól: 1,82g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 11570,1kJ/2764kcal, tłuszcz: 149,47g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 62,56g, węglowodany: 346,15g, w tym cukry: 52,08g, błonnik: 14,14g, białko: 134,16g, sól: 9,69g)

Dieta Mamy - Laktacja, jadłospis na 2021-06-27

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<p>płatki kukurydziane z mlekiem 350 g/ml Składniki: mleko, płatki kukurydziane: [łamane ziarno kukurydzy, cukier, sól, ekstrakt siodu jęczmiennego, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] kiełbasa krotoszyńska 40 g/ml Składniki: 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] sałatka z pomidora i roszonek 50 g/ml Składniki: pomidor, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], roszonek serek homogenizowany 50 g/ml Składniki: serek homogenizowany: [mleko, śmietanka, białka mleka, kultury bakterii mlekowych] herbata naturalna 250 g/ml Składniki: woda, herbata granulowana Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:392kJ/94kcal, tłuszcz: 4,23g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,29g, węglowodany: 9,98g, w tym cukry: 2,54g, błonnik: 0,21g, białko: 3,2g, sól: 0,35g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2976,25kJ/711kcal, tłuszcz: 32,14g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 17,43g, węglowodany: 75,87g, w tym cukry: 19,33g, błonnik: 1,61g, białko: 24,33g, sól: 2,65g</p>	<p>baton pszenny 40g/ml Składniki: baton pszenny: [maka pszenna typ 500, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, polepszacz AKO- Power [mąka pszenna, środki do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy, enzymy: pszenica)]] masło ekstra 5g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] ser żółty 20g/ml Składniki: ser żółty: [mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; barwnik: annato] rzodkiewka 15g/ml Składniki: rzodkiewka Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:1104kJ/264kcal, tłuszcz: 40,17g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 7,04g, węglowodany: 94,84g, w tym cukry: 1,92g, błonnik: 6,72g, białko: 30,41g, sól: 1,03g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:883,25kJ/211kcal, tłuszcz: 32,14g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 5,63g, węglowodany: 75,87g, w tym cukry: 1,54g, błonnik: 5,38g, białko: 24,33g, sól: 0,82g</p>	<p>zupa porowa ze śmietaną 400 g/ml (gotowanie) Składniki: wywar wieprzowo- drobiowy: [patka wieprzowa, szynka wieprzowa, ćwiartka z kurczaka, woda, cebula, pieprz czarny, estragon], ziemniaki, por, marchew, śmietanka łaciata UHT 18%: [stabilizatory: fosforan sodu E339, karagen E407], seler, pieprz czarny mielony, sól kamienna spożywcza: [NaCl- chlorek sodu substancja wzbogacająca- jodek potasu], liść lauowy, ziele angielskie kurczak gotowany 180 g/ml Składniki: ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, 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 sałatka z pomidora i ogórka kwaszonego 100 g/ml Składniki: ogórek kwaszony, pomidor, olej: [rafinowany olej rzepakowy], por, cukier, pieprz czarny mielony ziemniaki gotowane 200 g/ml (gotowanie) Składniki: ziemniaki, woda kompot z porzeczek mieszanej 250 g/ml (gotowanie) Składniki: woda, porzeczka czerwona mrożona, porzeczeki czarne mrożone Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:226kJ/54kcal, tłuszcz: 1,9g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,52g, węglowodany: 5,87g, w tym cukry: 0,45g, błonnik: 0,76g, białko: 2,83g, sól: 0,32g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2549,27kJ/609kcal, tłuszcz: 21,48g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 5,88g, węglowodany: 66,36g, w tym cukry: 5,13g, błonnik: 8,61g, białko: 31,96g, sól: 3,66g</p>	<p>biszkopty 100 g/ml Składniki: biszkopty: [mąka pszenna, cukier, jaja, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] jabłko 150 g/ml Składniki: jabłko Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:804kJ/192kcal, tłuszcz: 2,64g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,54g, węglowodany: 35,55g, w tym cukry: 16,26g, błonnik: 1,27g, białko: 3,48g, sól: 0,15g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2009,28kJ/480kcal, tłuszcz: 6,6g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 1,36g, węglowodany: 88,88g, w tym cukry: 40,65g, błonnik: 3,18g, białko: 8,7g, sól: 0,38g</p>	<p>chleb żytni ze słonecznikiem 90 g/ml Składniki: chleb rażgrodzki żytni ze słonecznikiem: [maka żytnia, woda, słonecznik, drożdże, zakwas naturalny, sól, olej rzepakowy] masło ekstra 20 g/ml Składniki: masło ekstra: [masło ekstra 82% tłuszczu - śmietanka pasteryzowana] szynka złota 30 g/ml Składniki: szynka złota: [mięso wieprzowe z szynki, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory: polifosforany, karagen, cytryniany sodu, octany sodu, glukoza, cukier, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przyprawy i ich ekstrakty, skrobia, przeciwutleniacze, askorbinian sodu, izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca, azotyn sodu] sałata ze szczypiorkiem 50 g/ml Składniki: sałata, jogurt naturalny: [mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone lub mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych], szczypior twaróg 40 g/ml Składniki: twaróg: [mleko, kultury bakterii] kawa na mleku 250 g/ml Składniki: mleko, kawa zbożowa: [zboża 72%, (jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy-prażony] Wartość odżywcza w 100g Wartość energetyczna:539kJ/129kcal, tłuszcz: 6,03g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 3,24g, węglowodany: 12,99g, w tym cukry: 3,64g, błonnik: 0,32g, białko: 4,97g, sól: 0,43g Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna:2586,95kJ/618kcal, tłuszcz: 28,93g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 15,53g, węglowodany: 62,33g, w tym cukry: 17,46g, błonnik: 1,55g, białko: 23,85g, sól: 2,04g</p>

Podsumowanie dnia (wartość energetyczna: 11004,99kJ/2629kcal, tłuszcz: 121,29g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 45,83g, węglowodany: 369,31g, w tym cukry: 84,11g, błonnik: 20,33g, białko: 113,17g, sól: 9,55g)

Średnia zestawu

wartość energetyczna: 10393,24kJ/2482,86kcal, tłuszcz: 121,04g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 17,28g, węglowodany: 339,69g, w tym cukry: 58,8g, błonnik: 19,92g, białko: 109,54g, sól: 7,6g