

Dieta I trymestr

Poniedziałek 01.03.2021

śniadanie

Ryż na mleku (G), kanapki z twarożkiem i natką pietruszki, wędliną i pomidorem

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	łuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Ryż paraboliczny	30	105.0	2.0	0.5	23.4	1.8	0.0	0.1
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [7]	130	66.3	4.4	2.6	6.4	58.5	1.6	0.3
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	30	63.0	1.8	0.5	15.0	135.3	0.1	0.0
Masło ekstra [7]	7	51.5	0.0	5.8	0.0	0.6	3.8	0.0
Ser twarogowy, śmietankowy [7]	50	115.0	6.5	9.0	2.0	20.0	5.5	0.0
Natka pietruszki	10	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
Kielbasa szynkowa [6]	50	49.5	7.0	1.9	1.2	1.2	0.7	0.0
Pomidor	50	7.5	0.5	0.1	1.8	4.0	0.1	0.1
Suma:	417	596.6	26.6	21.1	77.5	222.2	12.0	0.5

II śniadanie

Galaretka z kurczakiem (G) i pieczywem

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	łuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Żelatyna	10	34.3	8.4	0.0	0.0	3.2	0.0	0.0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50	49.5	10.8	0.7	0.0	27.5	0.1	0.0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona [9]	20	5.0	0.3	0.1	1.6	11.6	0.0	0.5
Chleb graham	30	66.3	2.5	0.5	14.6	130.2	0.1	0.1
Suma:	110	155.1	22.0	1.3	16.2	172.5	0.2	0.6

obiad

Zupa jarzynowa (G), zrazy zawijane w sosie (D), fasolka z marchewką, ziemniaki

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	łuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Bukiet z jarzyn, mrożony	100	37.0	2.4	0.3	4.3	19.0	0.1	0.8

Kości ze schabu	15	51.3	2.3	4.5	0.0	0.0	0.7	0.0
Ziemniaki	70	53.9	1.3	0.1	12.8	4.9	0.0	0.4
Wieprzowina, łopatka	70	179.9	11.2	15.2	0.0	36.4	5.3	0.0
Bułka tarta [1]	10	34.7	1.0	0.2	7.8	50.3	0.0	0.0
Mąka pszenna, typ 500 [1]	7	24.0	0.7	0.1	5.2	0.1	0.0	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	5	44.2	0.0	5.0	0.0	0.0	0.4	0.0
Marchew	60	16.2	0.6	0.1	5.2	49.2	0.0	1.2
Fasolka szparagowa	50	12.0	1.1	0.1	3.4	2.5	0.1	0.3
Ziemniak	200	154.0	3.8	0.2	36.6	0.0	0.0	0.0
Suma:	587	607.2	24.4	25.8	75.3	162.4	6.6	2.7

podwieczorek

Banan + mandarynka

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Banan	140	133.0	1.4	0.4	32.9	1.4	0.1	15.5
Mandarynki	50	21.0	0.3	0.1	5.6	0.5	0.0	3.6
Suma:	190	154.0	1.7	0.5	38.5	1.9	0.1	19.1

kolacja

Pasta z kurczaka z pieczywem, sałatka z jajka i ziemniaka, warzywa

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	99.0	21.5	1.3	0.0	55.0	0.3	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	30	63.0	1.8	0.5	15.0	135.3	0.1	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	7	51.5	0.0	5.8	0.0	0.6	3.8	0.0
Pomidor	30	4.5	0.3	0.1	1.1	2.4	0.0	0.0
Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Jaja kurze całe [3]	50	69.5	6.3	4.9	0.3	70.5	1.5	0.0
Ziemniaki	50	38.5	1.0	0.1	9.2	3.5	0.0	0.3
Majonez Winiary [3]	5	37.3	0.1	4.0	0.2	0.0	0.0	0.0
Suma:	342	503.3	35.5	17.4	53.7	268.5	5.9	0.3

Suma

produkt lub	waga	energia	białko	tłuszcze	węglow.	sód	kw.tł.	sacharoza
-------------	------	---------	--------	----------	---------	-----	--------	-----------

potrawa	[g]	[kcal]	[g]	[g]	og.[g]	[mg]	nasycone og.[g]	[g]
śniadanie	417.0	596.6	26.6	21.1	77.5	222.2	12.0	0.5
II śniadanie	110.0	155.1	22.0	1.3	16.2	172.5	0.2	0.6
obiad	587.0	607.2	24.4	25.8	75.3	162.4	6.6	2.7
podwieczorek	190.0	154.0	1.7	0.5	38.5	1.9	0.1	19.1
kolacja	342.0	503.3	35.5	17.4	53.7	268.5	5.9	0.3
Łącznie	1646.0	2016.2	110.2	66.1	261.2	827.5	24.8	23.2

Dieta I trymestr

Wtorek 02.03.2021

śniadanie

Zacierka na mleku (G) z dżemem, kanapki z szynką i białą rzodkiewką

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Mąka pszenna, typ 500 [1]	30	102.9	3.0	0.4	22.2	0.6	0.1	0.1
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [7]	130	66.3	4.4	2.6	6.4	58.5	1.6	0.3
Dżem wiśniowy	25	38.5	0.1	0.1	9.4	0.5	0.0	8.2
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	35	73.5	2.1	0.5	17.5	157.9	0.1	0.0
Masło ekstra [7]	17	125.0	0.1	14.0	0.1	1.5	9.3	0.0
Kiełbasa szynkowa [6]	50	49.5	7.0	1.9	1.2	1.2	0.7	0.0
Rzodkiewka	30	4.2	0.3	0.1	1.3	3.3	0.0	0.0
Suma:	377	598.5	21.4	20.3	85.7	224.3	12.0	8.6

II śniadanie

Rogalik drożdżowy (P)

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Mąka pszenna, typ 500 [1]	25	85.8	2.5	0.3	18.5	0.5	0.1	0.1
Jaja kurze całe [3]	15	20.9	1.9	1.5	0.1	21.2	0.5	0.0
Drożdże piekarskie, prasowane	1	0.9	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0
Jabłko	25	11.5	0.1	0.1	3.0	0.5	0.0	0.8
Cukier	5	20.3	0.0	0.0	5.0	0.1	0.0	5.0
Mleko spożywcze,	25	12.8	0.9	0.5	1.2	11.3	0.3	0.1

2% tłuszczu [7]								
Suma:	96	152.2	5.5	2.4	27.9	34.0	0.9	6.0

obiad

Zupa makaronowa (G), klopsiki duszone w sosie (D), sałatka z buraczków, ziemniaki

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Makaron dwujajeczny [1,3]	20	74.6	2.4	0.5	15.4	3.4	0.1	0.1
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona [9]	15	3.8	0.2	0.0	1.2	8.7	0.0	0.3
Porcja rosółowa	15	27.0	2.9	1.8	0.0	0.0	0.5	0.0
Mięso z piersi indyka, gulaszowe	40	33.6	7.7	0.3	0.0	18.8	0.1	0.0
Wieprzowina, łopatka	40	102.8	6.4	8.7	0.0	20.8	3.0	0.0
Bułka tarta [1]	10	34.7	1.0	0.2	7.8	50.3	0.0	0.0
Jaja kurze całe [3]	10	13.9	1.3	1.0	0.1	14.1	0.3	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	10	88.4	0.0	10.0	0.0	0.0	0.7	0.0
Buraki gotowane	100	71.0	1.6	3.5	10.0	46.0	0.8	6.8
Ziemniaki	200	154.0	3.8	0.2	36.6	14.0	0.0	1.0
Suma:	460	603.8	27.3	26.2	71.1	176.1	5.5	8.2

podwieczorek

Banan + jabłko

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Banan	120	114.0	1.2	0.4	28.2	1.2	0.1	13.3
Jabłko	100	46.0	0.4	0.4	12.1	2.0	0.0	3.1
Suma:	220	160.0	1.6	0.8	40.3	3.2	0.1	16.4

kolacja

Paróweczka delikatesowa, kanapki z serkiem i warzywami

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Parówka delikatesowa [6,9]	45	176.9	4.3	17.6	0.5	400.1	5.9	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	30	63.0	1.8	0.5	15.0	135.3	0.1	0.0
Masło ekstra [7]	7	51.5	0.0	5.8	0.0	0.6	3.8	0.0

Salata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Pomidor	50	7.5	0.5	0.1	1.8	4.0	0.1	0.1
Serek kremowy, śmietankowy [7]	25	60.0	2.8	4.8	1.6	117.5	3.3	0.0
Suma:	227	498.9	13.9	29.5	46.8	658.7	13.4	0.1

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
śniadanie	377.0	598.5	21.4	20.3	85.7	224.3	12.0	8.6
II śniadanie	96.0	152.2	5.5	2.4	27.9	34.0	0.9	6.0
obiad	460.0	603.8	27.3	26.2	71.1	176.1	5.5	8.2
podwieczorek	220.0	160.0	1.6	0.8	40.3	3.2	0.1	16.4
kolacja	227.0	498.9	13.9	29.5	46.8	658.7	13.4	0.1
Łącznie	1380.0	2013.4	69.7	79.2	271.8	1096.3	31.9	39.3

Dieta I trymestr

Środa 03.03.2021

śniadanie

Zupa mleczna z makaronem, kanapki z wędliną i jajkiem, ogórek

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Makaron dwujajeczny [1,3]	30	111.9	3.6	0.8	23.0	5.1	0.2	0.1
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [7]	180	91.8	6.1	3.6	8.8	81.0	2.2	0.4
Chleb razowy "Rarytas" [1]	40	84.0	2.4	0.6	20.0	180.4	0.1	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	8	58.8	0.1	6.6	0.1	0.7	4.4	0.0
Szynka gotowana [6]	50	41.0	7.5	1.1	0.4	1.5	0.4	0.0
Jaja kurze całe [3]	50	69.5	6.3	4.9	0.3	70.5	1.5	0.0
Ogórek kiszony	40	4.8	0.4	0.0	0.8	281.2	0.0	0.0
Suma:	458	600.4	30.8	18.3	81.0	621.2	9.0	0.5

II śniadanie

Serek homogenizowany

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone	sacharoza [g]
---------------------	----------	----------------	------------	--------------	----------------	----------	-----------------	---------------

							og.[g]	
Serek homogenizowany, owocowy [7]	100	141.0	6.9	5.0	17.0	49.0	3.0	1.7
Suma:	100	141.0	6.9	5.0	17.0	49.0	3.0	1.7

obiad

Zupa ziemniaczana z natką pietruszki (G), potrawka z kurczaka (D), marchewka z groszkiem, ryż paraboliczny

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Ziemniak	80	61.6	1.5	0.1	14.6	0.0	0.0	0.0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona [9]	15	3.8	0.2	0.0	1.2	8.7	0.0	0.3
Pietruszka, liście	15	6.2	0.7	0.1	1.3	5.9	0.0	0.0
Kości ze schabu	15	51.3	2.3	4.5	0.0	0.0	0.7	0.0
Śmietana, 18% tłuszczu [7]	10	18.4	0.3	1.8	0.4	3.7	1.1	0.0
Ćwiartka z kurczaka	80	135.2	13.5	9.3	0.0	72.8	1.2	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	5	44.2	0.0	5.0	0.0	0.0	0.4	0.0
Groszek zielony	40	30.0	2.7	0.2	6.8	0.8	0.1	0.8
Marchew	50	13.5	0.5	0.1	4.4	41.0	0.0	1.0
Mąka pszenna, typ 500 [1]	10	34.3	1.0	0.1	7.4	0.2	0.0	0.0
Masło roślinne [7]	5	27.0	0.0	3.0	0.0	3.0	1.3	0.0
Ryż paraboliczny	50	175.0	3.4	0.8	39.0	3.0	0.1	0.1
Suma:	375	600.5	26.1	25.0	75.1	139.1	4.9	2.2

podwieczorek

Kisiel z jabłkiem (G)

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Kisiel w proszku	20	75.4	0.0	0.0	18.5	16.0	0.0	12.7
Jabłko	100	46.0	0.4	0.4	12.1	2.0	0.0	3.1
Śmietana, 18% tłuszczu [7]	15	27.6	0.4	2.7	0.5	5.6	1.6	0.0
Suma:	135	149.0	0.8	3.1	31.1	23.6	1.6	15.8

kolacja

Kanapki z szynką, serkiem i warzywami

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Chleb razowy	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0

"Rarytas" [1]									
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8		0.2	0.0
Masło ekstra [7]	17	125.0	0.1	14.0	0.1	1.5		9.3	0.0
Blok drobiowy [6]	50	49.5	6.0	2.2	1.8	398.5		0.7	0.0
Pomidor	30	4.5	0.3	0.1	1.1	2.4		0.0	0.0
Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4		0.0	0.0
Ser topiony, Gouda [7]	25	57.3	4.3	4.0	1.1	210.3		3.5	0.0
Suma:	252	502.3	18.9	21.9	62.1	884.5		13.9	0.0

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
śniadanie	458.0	600.4	30.8	18.3	81.0	621.2	9.0	0.5
II śniadanie	100.0	141.0	6.9	5.0	17.0	49.0	3.0	1.7
obiad	375.0	600.5	26.1	25.0	75.1	139.1	4.9	2.2
podwieczorek	135.0	149.0	0.8	3.1	31.1	23.6	1.6	15.8
kolacja	252.0	502.3	18.9	21.9	62.1	884.5	13.9	0.0
Łącznie	1320.0	1993.2	83.5	73.3	266.3	1717.4	32.4	20.2

Dieta I trymestr

Czwartek 04.03.2021

śniadanie

Ryż na mleku (G), kanapki z wędliną i rzodkiewką, serek śniadaniowy

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Ryż paraboliczny	25	87.5	1.7	0.4	19.5	1.5	0.0	0.1
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [7]	120	61.2	4.1	2.4	5.9	54.0	1.4	0.2
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	30	63.0	1.8	0.5	15.0	135.3	0.1	0.0
Masło ekstra [7]	8	58.8	0.1	6.6	0.1	0.7	4.4	0.0
Półdewica sopocka	40	66.0	8.0	3.6	0.4	299.2	1.3	0.3
Serek naturalny [7]	100	120.0	7.0	7.0	5.6	470.0	4.3	0.0
Rzodkiewka	30	4.2	0.3	0.1	1.3	3.3	0.0	0.0
Suma:	413	599.3	27.4	21.3	75.4	964.8	11.7	0.6

II śniadanie

Galaretka owocowa z brzoskwinia

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Galaretka owocowa	240	120.0	4.6	0.0	24.5	0.0	0.0	0.0
Śmietana, 18% tłuszczu [7]	10	18.4	0.3	1.8	0.4	3.7	1.1	0.0
Brzoskwinia	30	13.8	0.3	0.1	3.6	0.9	0.0	1.6
Suma:	280	152.2	5.2	1.9	28.5	4.6	1.1	1.6

obiad

Krupnik (G), gulasz z ozorków w sosie chrzanowym (D), surówka z jarzyn mieszanych na sałacie, ziemniaki

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona [9]	15	3.8	0.2	0.0	1.2	8.7	0.0	0.3
Kasza jęczmienna, perłowa [1]	15	49.1	1.0	0.3	11.3	0.6	0.1	0.1
Porcja rosółowa	15	27.0	2.9	1.8	0.0	0.0	0.5	0.0
Ziemniaki	50	38.5	1.0	0.1	9.2	3.5	0.0	0.3
Ozory	70	189.7	11.7	5.3	1.2	629.3	1.8	0.4
Mąka pszenna, typ 500 [1]	5	17.2	0.5	0.1	3.7	0.1	0.0	0.0
Chrzan tarty, w słoiku	10	9.6	0.3	0.2	1.6	15.9	0.0	0.9
Śmietana, 18% tłuszczu [7]	10	18.4	0.3	1.8	0.4	3.7	1.1	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	5	44.2	0.0	5.0	0.0	0.0	0.4	0.0
Pietruszka, korzeń	40	15.2	1.0	0.2	4.2	19.6	0.0	1.9
Seler korzeniowy [9]	40	8.4	0.6	0.1	3.1	34.4	0.0	0.7
Marchew	40	10.8	0.4	0.1	3.5	32.8	0.0	0.8
Majonez Winiary [3]	2	14.9	0.0	1.6	0.1	0.0	0.0	0.0
Ziemniak	200	154.0	3.8	0.2	36.6	0.0	0.0	0.0
Suma:	517	600.8	23.7	16.8	76.1	748.6	3.9	5.4

podwieczorek

Gruszka z musli

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Gruszka	140	75.6	0.8	0.3	20.2	2.8	0.1	2.5
Płatki owsiane [1]	10	36.6	1.2	0.7	6.9	0.5	0.1	0.1

Rodzyunki, suszone	15	41.6	0.3	0.1	10.7	3.2	0.0	0.2
Suma:	165	153.8	2.3	1.1	37.8	6.5	0.2	2.8

kolacja

Pasta z kurczaka z pieczywem, serem i warzywami

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	99.0	21.5	1.3	0.0	55.0	0.3	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	30	63.0	1.8	0.5	15.0	135.3	0.1	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	17	125.0	0.1	14.0	0.1	1.5	9.3	0.0
Ser żółty [7]	20	63.2	5.6	4.6	0.0	179.6	2.7	0.0
Pomidor	50	7.5	0.5	0.1	1.8	4.0	0.1	0.1
Salata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Suma:	287	497.7	34.0	21.2	44.8	376.6	12.7	0.1

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
śniadanie	413.0	599.3	27.4	21.3	75.4	964.8	11.7	0.6
II śniadanie	280.0	152.2	5.2	1.9	28.5	4.6	1.1	1.6
obiad	517.0	600.8	23.7	16.8	76.1	748.6	3.9	5.4
podwieczorek	165.0	153.8	2.3	1.1	37.8	6.5	0.2	2.8
kolacja	287.0	497.7	34.0	21.2	44.8	376.6	12.7	0.1
Łącznie	1662.0	2003.8	92.6	62.3	262.6	2101.1	29.6	10.5

Dieta I trymestr

Piątek 05.03.2021

śniadanie

Płatki na mleku (G), kanapki z pastą z jaj i twarogu, wędliną i pomidorem

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Płatki owsiane [1]	25	91.5	3.0	1.8	17.3	1.3	0.3	0.2
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [7]	120	61.2	4.1	2.4	5.9	54.0	1.4	0.2

Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	30	63.0	1.8	0.5	15.0	135.3	0.1	0.0
Masło ekstra [7]	7	51.5	0.0	5.8	0.0	0.6	3.8	0.0
Ser twarogowy, śmietankowy [7]	40	92.0	5.2	7.2	1.6	16.0	4.4	0.0
Jaja gotowane [3]	50	54.5	4.9	3.8	0.3	56.5	1.2	0.0
Kiełbasa szynkowa [6]	40	39.6	5.6	1.5	0.9	0.9	0.6	0.0
Pomidor	50	7.5	0.5	0.1	1.8	4.0	0.1	0.1
Suma:	422	599.4	29.5	23.8	70.4	269.4	12.1	0.5

II śniadanie

Kanapka z żółtym serem na sałacie

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Chleb razowy "Rarytas" [1]	35	73.5	2.1	0.5	17.5	157.9	0.1	0.0
Masło ekstra [7]	7	51.5	0.0	5.8	0.0	0.6	3.8	0.0
Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Ser żółty [7]	10	31.6	2.8	2.3	0.0	89.8	1.4	0.0
Suma:	62	158.0	5.0	8.6	17.8	248.7	5.3	0.0

obiad

Zupa marchwiowa (G), ryba (S) z surówką z kiszzonej kapusty, ziemniaki

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Marchew	130	35.1	1.3	0.3	11.3	106.6	0.0	2.6
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona [9]	30	7.5	0.4	0.1	2.4	17.4	0.0	0.7
Kości ze schabu	20	68.4	3.0	6.0	0.0	0.0	1.0	0.0
Morszczuk, mrożony [4]	150	133.5	25.8	3.3	0.0	150.0	0.8	0.0
Mąka pszenna, typ 500 [1]	10	34.3	1.0	0.1	7.4	0.2	0.0	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	15	132.6	0.0	15.0	0.0	0.0	1.1	0.0
Kapusta kiszona	100	12.0	1.1	0.2	3.4	260.0	0.0	0.1
Ziemniaki	230	177.1	4.4	0.2	42.1	16.1	0.0	1.2
Suma:	685	600.5	37.0	25.2	66.6	550.3	2.9	4.6

podwieczorek

Pomarańcza + banan

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	łuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Pomarańcza	130	57.2	1.2	0.3	14.7	3.9	0.0	5.1
Banan	110	104.5	1.1	0.3	25.9	1.1	0.1	12.2
Suma:	240	161.7	2.3	0.6	40.6	5.0	0.1	17.3

kolacja

Paróweczki delikatesowe, kanapki z serkiem i świeżymi warzywami

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	łuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Parówka delikatesowa [6,9]	45	176.9	4.3	17.6	0.5	400.1	5.9	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	30	63.0	1.8	0.4	15.0	135.3	0.1	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	7	51.5	0.0	5.8	0.0	0.6	3.8	0.0
Serek kremowy, śmietankowy [7]	25	60.0	2.8	4.8	1.6	117.5	3.3	0.0
Pomidor	50	7.5	0.5	0.1	1.8	4.0	0.1	0.1
Salata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Suma:	227	498.9	13.9	29.4	46.8	658.7	13.4	0.1

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	łuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
śniadanie	422.0	599.4	29.5	23.8	70.4	269.4	12.1	0.5
II śniadanie	62.0	158.0	5.0	8.6	17.8	248.7	5.3	0.0
obiad	685.0	600.5	37.0	25.2	66.6	550.3	2.9	4.6
podwieczorek	240.0	161.7	2.3	0.6	40.6	5.0	0.1	17.3
kolacja	227.0	498.9	13.9	29.4	46.8	658.7	13.4	0.1
Łącznie	1636.0	2018.5	87.7	87.6	242.2	1732.1	33.8	22.5

Dieta I trymestr

Sobota 06.03.2021

śniadanie

Zupa mleczna z makaronem, kanapki z wędliną i twarogiem, papryka

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	łuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone	sacharoza [g]
---------------------	----------	----------------	------------	-------------	----------------	----------	-----------------	---------------

							og.[g]	
Makaron dwujajeczny [1,3]	30	111.9	3.6	0.8	23.0	5.1	0.2	0.1
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [7]	180	91.8	6.1	3.6	8.8	81.0	2.2	0.4
Chleb razowy "Rarytas" [1]	40	84.0	2.4	0.6	20.0	180.4	0.1	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	7	51.5	0.0	5.8	0.0	0.6	3.8	0.0
Kielbasa szynkowa [6]	50	49.5	7.0	1.9	1.2	1.2	0.7	0.0
Ser twarogowy, śmietankowy [7]	30	69.0	3.9	5.4	1.2	12.0	3.3	0.0
Papryka czerwona	30	8.4	0.4	0.2	2.0	0.9	0.0	0.0
Suma:	427	604.7	27.8	19.0	83.8	282.0	10.5	0.5

II śniadanie

Banan + mandarynka

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Banan	140	133.0	1.4	0.4	32.9	1.4	0.1	15.5
Mandarynki	60	25.2	0.4	0.1	6.7	0.6	0.0	4.3
Suma:	200	158.2	1.8	0.5	39.6	2.0	0.1	19.8

obiad

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (G), stek (S), surówka z jarzyn mieszanych na sałacie, ziemniaki

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Kości ze schabu	15	51.3	2.3	4.5	0.0	0.0	0.7	0.0
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona [9]	15	3.8	0.2	0.0	1.2	8.7	0.0	0.3
Śmietana, 18% tłuszczu [7]	20	36.8	0.5	3.6	0.7	7.4	2.2	0.0
Ziemniak	100	77.0	1.9	0.1	18.3	0.0	0.0	0.0
Szpinak	50	8.0	1.3	0.2	1.5	13.0	0.0	0.1
Wieprzowina, łopatka	70	179.9	11.2	15.2	0.0	36.4	5.3	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	5	44.2	0.0	5.0	0.0	0.0	0.4	0.0
Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Marchew	30	8.1	0.3	0.1	2.6	24.6	0.0	0.6
Seler korzeniowy [9]	30	6.3	0.5	0.1	2.3	25.8	0.0	0.5
Ogórek kiszony	30	3.6	0.3	0.0	0.6	210.9	0.0	0.0
Majonez Winiary [3]	3	22.4	0.0	2.4	0.1	0.0	0.0	0.0

Ziemniaki	200	154.0	3.8	0.2	36.6	14.0	0.0	1.0
Suma:	578	596.8	22.4	31.4	64.2	341.2	8.6	2.5

podwieczorek

Kaszka kukurydziana ze sokiem (G)

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Kaszka kukurydziana	30	101.1	2.5	0.5	21.8	1.5	0.2	0.0
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [7]	50	25.5	1.7	1.0	2.5	22.5	0.6	0.1
Syrop truskawkowy	10	26.4	0.0	0.0	6.5	0.4	0.0	6.5
Suma:	90	153.0	4.2	1.5	30.8	24.4	0.8	6.6

kolacja

Kanapki z wędliną, sałatka jarzynowa (G) na sałacie podawana z pieczywem

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	40	84.0	2.4	0.6	20.0	180.4	0.1	0.0
Masło ekstra [7]	17	125.0	0.1	14.0	0.1	1.5	9.3	0.0
Blok drobiowy [6]	50	49.5	6.0	2.2	1.8	398.5	0.7	0.0
Marchew	15	4.1	0.2	0.0	1.3	12.3	0.0	0.3
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20	12.6	1.0	0.0	3.2	35.6	0.0	0.7
Pietruszka, korzeń	20	7.6	0.5	0.1	2.1	9.8	0.0	1.0
Seler korzeniowy [9]	20	4.2	0.3	0.1	1.5	17.2	0.0	0.3
Jaja gotowane [3]	25	27.3	2.5	1.9	0.1	28.3	0.6	0.0
Majonez Winiary [3]	5	37.3	0.1	4.0	0.2	0.0	0.0	0.0
Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Pomidor	40	6.0	0.4	0.1	1.4	3.2	0.0	0.0
Suma:	322	497.6	18.0	23.7	59.6	688.0	10.9	2.3

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
śniadanie	427.0	604.7	27.8	19.0	83.8	282.0	10.5	0.5
II śniadanie	200.0	158.2	1.8	0.5	39.6	2.0	0.1	19.8
obiad	578.0	596.8	22.4	31.4	64.2	341.2	8.6	2.5

podwieczorek	90.0	153.0	4.2	1.5	30.8	24.4	0.8	6.6
kolacja	322.0	497.6	18.0	23.7	59.6	688.0	10.9	2.3
Łącznie	1617.0	2010.3	74.2	76.1	278.0	1337.6	30.9	31.7

Dieta I trymestr

Niedziela 07.03.2021

śniadanie

Serdelki, kanapki z twarogiem i ogórkiem + kawa zbożowa z mlekiem

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Serdelki [6,9,10]	55	177.7	6.1	17.3	0.0	489.0	6.4	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	35	73.5	2.1	0.5	17.5	157.9	0.1	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	8	58.8	0.1	6.6	0.1	0.7	4.4	0.0
Ser twarogowy, śmietankowy [7]	50	115.0	6.5	9.0	2.0	20.0	5.5	0.0
Kawa zbożowa, proszek [1]	3	10.8	0.2	0.1	2.4	2.5	0.0	0.0
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [7]	30	15.3	1.0	0.6	1.5	13.5	0.4	0.1
Ogórek	40	5.2	0.3	0.0	1.2	4.4	0.0	0.0
Suma:	281	594.9	20.7	34.8	52.3	688.8	17.0	0.1

II śniadanie

Serek homogenizowany

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Serek homogenizowany, owocowy [7]	100	141.0	6.9	5.0	17.0	49.0	3.0	1.7
Suma:	100	141.0	6.9	5.0	17.0	49.0	3.0	1.7

obiad

Zupa pomidorowa (G), kotlet devolei, marchewka, ziemniaki

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona [9]	15	3.8	0.2	0.0	1.2	8.7	0.0	0.3

Porcja rosółowa	20	36.0	3.8	2.4	0.0	0.0	0.6	0.0
Koncentrat pomidorowy, 30%	20	18.4	1.1	0.3	3.3	6.0	0.1	0.2
Makaron dwujajeczny [1,3]	25	93.3	3.0	0.7	19.2	4.3	0.2	0.1
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	99.0	21.5	1.3	0.0	55.0	0.3	0.0
Bułka tarta [1]	10	34.7	1.0	0.2	7.8	50.3	0.0	0.0
Jaja kurze całe [3]	10	13.9	1.3	1.0	0.1	14.1	0.3	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	5	44.2	0.0	5.0	0.0	0.0	0.4	0.0
Ser żółty [7]	10	31.6	2.8	2.3	0.0	89.8	1.4	0.0
Marchew	90	24.3	0.9	0.2	7.8	73.8	0.0	1.8
Mąka pszenna, typ 500 [1]	5	17.2	0.5	0.1	3.7	0.1	0.0	0.0
Masło roślinne [7]	5	27.0	0.0	3.0	0.0	3.0	1.3	0.0
Ziemniak	200	154.0	3.8	0.2	36.6	0.0	0.0	0.0
Suma:	515	597.4	39.9	16.7	79.7	305.1	4.6	2.4

podwieczorek

Kisiel z jabłkiem (G)

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Kisiel w proszku	20	75.4	0.0	0.0	18.5	16.0	0.0	12.7
Jabłko	100	46.0	0.4	0.4	12.1	2.0	0.0	3.1
Śmietana, 18% tłuszczu [7]	15	27.6	0.4	2.7	0.5	5.6	1.6	0.0
Suma:	135	149.0	0.8	3.1	31.1	23.6	1.6	15.8

kolacja

Kanapki z szynką, serem żółtym i warzywami

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Chleb razowy "Rarytas" [1]	40	84.0	2.4	0.6	20.0	180.4	0.1	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	60	138.6	4.4	0.7	27.6	0.8	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	17	125.0	0.1	14.0	0.1	1.5	9.3	0.0
Ser żółty [7]	30	94.8	8.4	6.9	0.0	269.4	4.1	0.0
Kiełbasa szynkowa [6]	50	49.5	7.0	1.9	1.2	1.2	0.7	0.0
Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Pomidor	40	6.0	0.4	0.1	1.4	3.2	0.0	0.0
Suma:	247	499.3	22.8	24.2	50.6	456.9	14.4	0.0

Suma

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
śniadanie	281.0	594.9	20.7	34.8	52.3	688.8	17.0	0.1
II śniadanie	100.0	141.0	6.9	5.0	17.0	49.0	3.0	1.7
obiad	515.0	597.4	39.9	16.7	79.7	305.1	4.6	2.4
podwieczorek	135.0	149.0	0.8	3.1	31.1	23.6	1.6	15.8
kolacja	247.0	499.3	22.8	24.2	50.6	456.9	14.4	0.0
Łącznie	1278.0	1981.6	91.1	83.8	230.7	1523.4	40.6	20.0