

## Dieta okres laktacji

Poniedziałek 01.03.2021

### śniadanie

Ryż na mleku (G), kanapki z twarogiem i natką pietruszki, 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]
Ryż paraboliczny	30	105.0	2.0	0.5	23.4	1.8	0.0	0.1
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu [7]	150	76.5	5.1	3.0	7.4	67.5	1.8	0.3
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	17	125.0	0.1	14.0	0.1	1.5	9.3	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
<b>Suma:</b>	<b>487</b>	<b>766.4</b>	<b>30.0</b>	<b>30.2</b>	<b>98.3</b>	<b>367.6</b>	<b>17.8</b>	<b>0.5</b>

### II śniadanie

Galaretka z kurczakiem (G) i pieczywem

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Żelatyna	20	68.6	16.8	0.0	0.0	6.4	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	35	77.4	2.9	0.6	17.0	151.9	0.1	0.1
<b>Suma:</b>	<b>125</b>	<b>200.5</b>	<b>30.8</b>	<b>1.4</b>	<b>18.6</b>	<b>197.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>

### obiad

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

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [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	100	257.0	16.0	21.7	0.0	52.0	7.6	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]	10	34.3	1.0	0.1	7.4	0.2	0.0	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	10	88.4	0.0	10.0	0.0	0.0	0.7	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	230	177.1	4.4	0.2	42.1	0.0	0.0	0.0
<b>Suma:</b>	655	761.9	30.1	37.3	83.0	178.1	9.2	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	60	25.2	0.4	0.1	6.7	0.6	0.0	4.3
<b>Suma:</b>	200	158.2	1.8	0.5	39.6	2.0	0.1	19.8

## 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]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	17	125.0	0.1	14.0	0.1	1.5	9.3	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
<b>Suma:</b>	392	662.9	38.2	26.1	73.5	404.9	11.5	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	487.0	766.4	30.0	30.2	98.3	367.6	17.8	0.5
II śniadanie	125.0	200.5	30.8	1.4	18.6	197.4	0.2	0.6
obiad	655.0	761.9	30.1	37.3	83.0	178.1	9.2	2.7
podwieczorek	200.0	158.2	1.8	0.5	39.6	2.0	0.1	19.8
kolacja	392.0	662.9	38.2	26.1	73.5	404.9	11.5	0.3
Łącznie	1859.0	2549.9	130.9	95.5	313.0	1150.0	38.8	23.9

## Dieta okres laktacji

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]	180	91.8	6.1	3.6	8.8	81.0	2.2	0.4
Dżem wiśniowy	35	53.9	0.1	0.1	13.1	0.7	0.0	11.5
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	0.0
Kiełbasa szynkowa [6]	60	59.4	8.4	2.3	1.4	1.4	0.8	0.0
Rzodkiewka	30	4.2	0.3	0.1	1.3	3.3	0.0	0.0
<b>Suma:</b>	483	732.2	26.8	23.1	109.2	360.2	13.3	12.0

### 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]	25	34.8	3.1	2.4	0.2	35.3	0.8	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	10	40.5	0.0	0.0	10.0	0.1	0.0	10.0
Mleko spożywcze,	35	17.9	1.2	0.7	1.7	15.8	0.4	0.1

2% tłuszczu [7]								
<b>Suma:</b>	121	191.4	7.0	3.5	33.5	52.6	1.3	11.0

## 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]	30	111.9	3.6	0.8	23.0	5.1	0.2	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	25	45.0	4.8	3.0	0.0	0.0	0.8	0.0
Mięso z piersi indyka, gulaszowe	110	92.4	21.1	0.8	0.0	51.7	0.2	0.0
Wieprzowina, łopatka	40	102.8	6.4	8.7	0.0	20.8	3.0	0.0
Bułka tarta [1]	15	52.1	1.5	0.3	11.6	75.5	0.0	0.0
Jaja kurze całe [3]	20	27.8	2.5	1.9	0.1	28.2	0.6	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	230	177.1	4.4	0.2	42.1	16.1	0.0	1.2
<b>Suma:</b>	595	772.3	46.1	29.2	88.0	252.1	6.3	8.4

## 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	130	123.5	1.3	0.4	30.6	1.3	0.1	14.4
Jabłko	130	59.8	0.5	0.5	15.7	2.6	0.0	4.0
<b>Suma:</b>	260	183.3	1.8	0.9	46.3	3.9	0.1	18.4

## 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]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	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
<b>Suma:</b>	278	665.8	16.6	39.1	66.6	795.2	19.5	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	483.0	732.2	26.8	23.1	109.2	360.2	13.3	12.0
II śniadanie	121.0	191.4	7.0	3.5	33.5	52.6	1.3	11.0
obiad	595.0	772.3	46.1	29.2	88.0	252.1	6.3	8.4
podwieczorek	260.0	183.3	1.8	0.9	46.3	3.9	0.1	18.4
kolacja	278.0	665.8	16.6	39.1	66.6	795.2	19.5	0.1
Łącznie	1737.0	2545.0	98.3	95.8	343.6	1464.0	40.5	49.9

## Dieta okres laktacji

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]	35	130.5	4.2	0.9	26.9	6.0	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]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	0.0
Szynka gotowana [6]	60	49.2	9.0	1.3	0.4	1.8	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
<b>Suma:</b>	513	765.8	34.9	27.3	99.6	713.7	14.5	0.5

### II śniadanie

Serek homogenizowany + jabłko

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
Jabłko	130	59.8	0.5	0.5	15.7	2.6	0.0	4.0
<b>Suma:</b>	230	200.8	7.4	5.5	32.7	51.6	3.0	5.7

## 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]	20	36.8	0.5	3.6	0.7	7.4	2.2	0.0
Ćwiartka z kurczaka	150	253.5	25.3	17.4	0.0	136.5	2.3	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	10	88.4	0.0	10.0	0.0	0.0	0.7	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]	10	54.0	0.0	6.0	0.0	6.0	2.6	0.0
Ryż paraboliczny	50	175.0	3.4	0.8	39.0	3.0	0.1	0.1
<b>Suma:</b>	465	808.4	38.1	42.9	75.4	209.5	8.7	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	25	94.3	0.1	0.0	23.2	20.0	0.0	15.9
Jabłko	100	46.0	0.4	0.4	12.1	2.0	0.0	3.1
Śmietana, 18% tłuszczu [7]	30	55.2	0.8	5.4	1.1	11.1	3.2	0.0
<b>Suma:</b>	155	195.5	1.3	5.8	36.4	33.1	3.2	19.0

## 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	sacharoza [g]
---------------------	----------	----------------	------------	--------------	----------------	----------	-----------------	---------------

							og.[g]	
Chleb razowy "Rarytas" [1]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	0.0
Blok drobiowy [6]	60	59.4	7.2	2.6	2.1	478.2	0.8	0.0
Pomidor	30	4.5	0.3	0.1	1.1	2.4	0.0	0.0
Salata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Ser topiony, Gouda [7]	35	80.2	6.0	5.6	1.5	294.4	4.9	0.0
<b>Suma:</b>	283	565.5	22.5	24.9	67.4	1048.6	15.9	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	513.0	765.8	34.9	27.3	99.6	713.7	14.5	0.5
II śniadanie	230.0	200.8	7.4	5.5	32.7	51.6	3.0	5.7
obiad	465.0	808.4	38.1	42.9	75.4	209.5	8.7	2.2
podwieczorek	155.0	195.5	1.3	5.8	36.4	33.1	3.2	19.0
kolacja	283.0	565.5	22.5	24.9	67.4	1048.6	15.9	0.0
<b>Łącznie</b>	1646.0	2536.0	104.2	106.4	311.5	2056.5	45.3	27.4

## Dieta okres laktacji

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]	160	81.6	5.4	3.2	7.8	72.0	1.9	0.3
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	0.0
Poładwica sopočka	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
<b>Suma:</b>	503	779.3	31.3	30.9	97.0	1119.2	17.7	0.7

## 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]	20	36.8	0.5	3.6	0.7	7.4	2.2	0.0
Brzoskwinia	50	23.0	0.5	0.1	6.0	1.5	0.0	2.6
<b>Suma:</b>	310	179.8	5.6	3.7	31.2	8.9	2.2	2.6

## 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]	20	65.4	1.4	0.4	15.0	0.8	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	100	271.0	16.7	7.6	1.7	899.0	2.5	0.5
Mąka pszenna, typ 500 [1]	20	68.6	2.0	0.2	14.8	0.4	0.1	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	230	177.1	4.4	0.2	42.1	0.0	0.0	0.0
<b>Suma:</b>	597	772.9	31.2	19.3	96.9	1018.8	4.7	5.5

## 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]	20	73.2	2.4	1.4	13.9	1.0	0.3	0.2
Rodzyunki, suszone	18	49.9	0.4	0.1	12.8	3.8	0.0	0.2
<b>Suma:</b>	178	198.7	3.6	1.8	46.9	7.6	0.4	2.9

## 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]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	0.0
Ser żółty [7]	30	94.8	8.4	6.9	0.0	269.4	4.1	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
<b>Suma:</b>	338	622.7	39.4	24.9	64.5	602.0	14.7	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	503.0	779.3	31.3	30.9	97.0	1119.2	17.7	0.7
II śniadanie	310.0	179.8	5.6	3.7	31.2	8.9	2.2	2.6
obiad	597.0	772.9	31.2	19.3	96.9	1018.8	4.7	5.5
podwieczorek	178.0	198.7	3.6	1.8	46.9	7.6	0.4	2.9
kolacja	338.0	622.7	39.4	24.9	64.5	602.0	14.7	0.1
Łącznie	1926.0	2553.4	111.1	80.6	336.5	2756.5	39.7	11.8

## Dieta okres laktacji

**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]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	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
Kielbasa 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
<b>Suma:</b>	<b>473</b>	<b>766.3</b>	<b>32.2</b>	<b>33.4</b>	<b>90.2</b>	<b>405.9</b>	<b>18.2</b>	<b>0.5</b>

## 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]	8	58.8	0.1	6.6	0.1	0.7	4.4	0.0
Sałata	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
Ser żółty [7]	25	79.0	7.0	5.7	0.0	224.5	3.4	0.0
<b>Suma:</b>	<b>78</b>	<b>212.7</b>	<b>9.3</b>	<b>12.8</b>	<b>17.9</b>	<b>383.5</b>	<b>7.9</b>	<b>0.0</b>

## obiad

Zupa marchwiowa (G), ryba (S) z surówką z kiszonej 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	30	102.6	4.5	9.0	0.0	0.0	1.5	0.0
Morszczuk, mrożony [4]	200	178.0	34.4	4.4	0.0	200.0	1.0	0.0
Mąka pszenna, typ 500 [1]	20	68.6	2.0	0.2	14.8	0.4	0.1	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	20	176.8	0.0	20.0	0.0	0.0	1.4	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
<b>Suma:</b>	<b>760</b>	<b>757.7</b>	<b>48.1</b>	<b>34.4</b>	<b>74.0</b>	<b>600.5</b>	<b>4.0</b>	<b>4.6</b>

## podwieczorek

Pomarańcza + banan

produkt lub potrawa	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
Pomarańcza	140	61.6	1.3	0.3	15.8	4.2	0.0	5.5
Banan	120	114.0	1.2	0.4	28.2	1.2	0.1	13.3
<b>Suma:</b>	260	175.6	2.5	0.7	44.0	5.4	0.1	18.8

## kolacja

Paróweczki delikatesowe, kanapki z serkiem i świeżymi 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 razowy "Rarytas" [1]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	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
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
<b>Suma:</b>	267	635.4	15.9	38.1	62.0	794.9	19.0	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	473.0	766.3	32.2	33.4	90.2	405.9	18.2	0.5
II śniadanie	78.0	212.7	9.3	12.8	17.9	383.5	7.9	0.0
obiad	760.0	757.7	48.1	34.4	74.0	600.5	4.0	4.6
podwieczorek	260.0	175.6	2.5	0.7	44.0	5.4	0.1	18.8
kolacja	267.0	635.4	15.9	38.1	62.0	794.9	19.0	0.1
Łącznie	1838.0	2547.7	108.0	119.4	288.1	2190.2	49.2	24.0

## Dieta okres laktacji

Sobota 06.03.2021

### śniadanie

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

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]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	0.0
Kiełbasa szynkowa [6]	50	49.5	7.0	1.9	1.2	1.2	0.7	0.0
Ser twarogowy, śmietankowy [7]	50	115.0	6.5	9.0	2.0	20.0	5.5	0.0
Papryka czerwona	30	8.4	0.4	0.2	2.0	0.9	0.0	0.0
<b>Suma:</b>	488	796.6	32.5	32.1	99.4	381.4	18.8	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
<b>Suma:</b>	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	120	92.4	2.3	0.1	22.0	0.0	0.0	0.0
Szpinak	50	8.0	1.3	0.2	1.5	13.0	0.0	0.1
Wieprzowina, łopatka	110	282.7	17.6	23.9	0.0	57.2	8.3	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	10	88.4	0.0	10.0	0.0	0.0	0.7	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]	5	37.3	0.1	4.0	0.2	0.0	0.0	0.0
Ziemniaki	200	154.0	3.8	0.2	36.6	14.0	0.0	1.0
<b>Suma:</b>	645	774.1	29.3	46.7	68.0	362.0	11.9	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]	100	51.0	3.4	2.0	4.9	45.0	1.2	0.2
Syrop truskawkowy	20	52.8	0.0	0.0	13.0	0.8	0.0	12.9
<b>Suma:</b>	150	204.9	5.9	2.5	39.7	47.3	1.4	13.1

## 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]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	0.0
Blok drobiowy [6]	60	59.4	7.2	2.6	2.1	478.2	0.8	0.0
Marchew	30	8.1	0.3	0.1	2.6	24.6	0.0	0.6
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]	50	54.5	4.9	3.8	0.3	56.5	1.2	0.0
Majonez Winiary [3]	6	44.8	0.1	4.8	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
<b>Suma:</b>	404	618.6	23.7	28.2	76.1	898.7	12.2	2.6

## 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	488.0	796.6	32.5	32.1	99.4	381.4	18.8	0.5

II śniadanie	200.0	158.2	1.8	0.5	39.6	2.0	0.1	19.8
obiad	645.0	774.1	29.3	46.7	68.0	362.0	11.9	2.5
podwieczorek	150.0	204.9	5.9	2.5	39.7	47.3	1.4	13.1
kolacja	404.0	618.6	23.7	28.2	76.1	898.7	12.2	2.6
Łącznie	1887.0	2552.4	93.2	110.0	322.8	1691.4	44.4	38.5

## Dieta okres laktacji

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]	65	210.0	7.2	20.5	0.0	577.9	7.6	0.0
Chleb razowy "Rarytas" [1]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	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
<b>Suma:</b>	336	776.3	24.1	46.8	69.5	891.5	23.7	0.1

### II śniadanie

Serek homogenizowany + jabłko

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
Jabłko	130	59.8	0.5	0.5	15.7	2.6	0.0	4.0
<b>Suma:</b>	230	200.8	7.4	5.5	32.7	51.6	3.0	5.7

### 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	sacharoza [g]
---------------------	----------	----------------	------------	--------------	----------------	----------	-----------------	---------------

							og.[g]	
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona [9]	15	3.8	0.2	0.0	1.2	8.7	0.0	0.3
Porcja rosółowa	25	45.0	4.8	3.0	0.0	0.0	0.8	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	150	148.5	32.3	2.0	0.0	82.5	0.4	0.0
Bułka tarta [1]	20	69.4	1.9	0.4	15.5	100.6	0.1	0.0
Jaja kurze całe [3]	20	27.8	2.5	1.9	0.1	28.2	0.6	0.0
Olej rzepakowy uniwersalny	5	44.2	0.0	5.0	0.0	0.0	0.4	0.0
Ser żółty [7]	20	63.2	5.6	4.6	0.0	179.6	2.7	0.0
Marchew	90	24.3	0.9	0.2	7.8	73.8	0.0	1.8
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
Ziemniak	230	177.1	4.4	0.2	42.1	0.0	0.0	0.0
<b>Suma:</b>	<b>635</b>	<b>776.3</b>	<b>57.7</b>	<b>21.4</b>	<b>96.6</b>	<b>486.9</b>	<b>6.6</b>	<b>2.4</b>

## 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]	30	55.2	0.8	5.4	1.1	11.1	3.2	0.0
<b>Suma:</b>	<b>150</b>	<b>176.6</b>	<b>1.2</b>	<b>5.8</b>	<b>31.7</b>	<b>29.1</b>	<b>3.2</b>	<b>15.8</b>

## 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]	60	126.0	3.7	0.9	30.1	270.6	0.2	0.0
Chleb zwykły "Rarytas" [1]	70	161.7	5.1	0.8	32.2	1.0	0.2	0.0
Masło ekstra [7]	18	132.3	0.1	14.9	0.1	1.6	9.8	0.0
Ser żółty [7]	40	126.4	11.2	9.2	0.0	359.2	5.5	0.0
Kiełbasa szynkowa [6]	60	59.4	8.4	2.3	1.4	1.4	0.8	0.0
Sałata	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
<b>Suma:</b>	308	614.7	29.1	28.2	65.9	638.2	16.6	0.1

## Suma

<b>produkt lub potrawa</b>	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]	sód [mg]	kw.tł. nasycone og.[g]	sacharoza [g]
śniadanie	336.0	776.3	24.1	46.8	69.5	891.5	23.7	0.1
II śniadanie	230.0	200.8	7.4	5.5	32.7	51.6	3.0	5.7
obiad	635.0	776.3	57.7	21.4	96.6	486.9	6.6	2.4
podwieczorek	150.0	176.6	1.2	5.8	31.7	29.1	3.2	15.8
kolacja	308.0	614.7	29.1	28.2	65.9	638.2	16.6	0.1
Łącznie	1659.0	2544.7	119.5	107.7	296.4	2097.3	53.1	24.1