

Jadłospis dla pacjentek programu pilotażowego „Standard szpitalnego żywienia kobiet w ciąży i w okresie poporodowym -Dieta Mamy” od 11.05.2021 do 17.05.2021

Data	Śniadanie 1	Śniadanie 2	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
11.05.2021	7.30	10.00	13.00	15.00	17.30
Trymestr 1	Zupa mleczna z zacierką 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarożek 50g, dżem 30, jajo got kawa zbozowa z mlekiem 50g Energia (kcal) 722 Białko (g) 31,6 Tłuszcz (g) 29,6 NKT (g) 11,64 Węglowodany (g) 86,9 cukry proste (g) 29,7 Sód (mg) 632 1,2,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g Energia (kcal) 202 Białko (g) 9,3 Tłuszcz (g) 5,6 NKT (g) 3 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 398 1,5,8,9,10,11	Barszcz z lanym ciastem 250g kurczak udziec 130g gotowany w sosie cytrynowym , ryż brązowy 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g Energia (kcal) 732 Białko (g) 41,5 Tłuszcz (g) 19,7 NKT (g) 7,42 Węglowodany (g) 110,3 cukry proste (g)6 Sód (mg) 205 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g ,jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g)6,7 Sód (mg)129 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, sałatka jarzynowa 100g , filet z indyka podwędzowany 50g herbata Energia (kcal) 559 Białko (g) 16,1 Tłuszcz (g) 35,2 NKT (g) 13,18 Węglowodany (g) 52,3 cukry proste (g) 2,2 Sód (mg) 751 1,2,5,,8,9,10,11
Trymestr 2	Zupa mleczna z zacierką 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarożek 50g, dżem 30, jajko kawa zbozowa z mlekiem 50g Energia (kcal) 722 Białko (g) 31,6 Tłuszcz (g) 29,6 NKT (g) 11,64 Węglowodany (g) 86,9 cukry proste (g) 29,7 Sód (mg) 632 1,2,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g Energia (kcal) 202 Białko (g) 9,3 Tłuszcz (g) 5,6 NKT (g) 3 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 398 1,5,8,9,10,11	Barszcz z lanym ciastem 250g kurczak udziec 130g gotowany w sosie cytrynowym , ryż brązowy 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g Energia (kcal) 732 Białko (g) 41,5 Tłuszcz (g) 19,7 NKT (g) 7,42 Węglowodany (g) 110,3 cukry proste (g)6 Sód (mg) 205 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g ,jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g)6,7 Sód (mg)129 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, sałatka jarzynowa 100g , filet z indyka podwędzowany 50g herbata Energia (kcal) 559 Białko (g) 16,1 Tłuszcz (g) 35,2 NKT (g) 13,18 Węglowodany (g) 52,3 cukry proste (g) 2,2 Sód (mg) 751 1,2,5,,8,9,10,11
Trymestr 3	Zupa mleczna z zacierką 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarożek 50g, dżem 30, jajko gotowane 60g, kawa zbozowa z mlekiem 50g Energia (kcal) 722 Białko (g) 31,6 Tłuszcz (g) 29,6 NKT (g) 11,64 Węglowodany (g) 86,9 cukry proste (g) 29,7 Sód (mg) 632 1,2,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g, ser żółty 20g, Energia (kcal) 265 Białko (g) 14,9 Tłuszcz (g) 10,2 NKT (g) 5,76 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 511 1,5,6,8,9,10,11	Barszcz z lanym ciastem 250g kurczak udziec 130g gotowany w sosie cytrynowym , ryż brązowy 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g Energia (kcal) 732 Białko (g) 41,5 Tłuszcz (g) 19,7 NKT (g) 7,42 Węglowodany (g) 110,3 cukry proste (g) 6 Sód (mg) 205 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g ,jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g)6,7 Sód (mg)129 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, sałatka jarzynowa 100g , filet z indyka podwędzowany 50g herbata Energia (kcal) 649 Białko (g) 18,3 Tłuszcz (g) 35,8 NKT (g) 13,27 Węglowodany (g) 72,9 cukry proste (g) 2,9 Sód (mg) 934 1,2,5,,8,9,10,11
Laktacja	Zupa mleczna z zacierką 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarożek 50g, dżem 30, jajo got, kawa zbozowa z mlekiem 50g Energia (kcal) 722, Białko (g) 31,6, Tłuszcz (g) 29,6, Węglowodany (g) 86,9 cukry proste (g) 29,7 sód (g) 632 1,2,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g, ser żółty 20g, Energia (kcal) 265 Białko (g) 14,9 Tłuszcz (g) 10,2 NKT (g) 5,76 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 511 1,5,6,8,9,10,11	Barszcz z lanym ciastem 250g kurczak udziec 130g gotowany w sosie cytrynowym , ryż brązowy 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g Energia (kcal) 732 Białko (g) 41,5 Tłuszcz (g) 19,7 NKT (g) 7,42 Węglowodany (g) 110,3 cukry proste (g)6 Sód (mg) 205 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g ,jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g)6,7 Sód (mg)129 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, sałatka jarzynowa 100g , filet z indyka podwędzowany 50g herbata Energia (kcal) 649 Białko (g) 18,3 Tłuszcz (g) 35,8 NKT (g) 13,27 Węglowodany (g) 72,9 cukry proste (g) 2,9 Sód (mg) 934 1,2,5,,8,9,10,11

Data 12.05.2021	Śniadanie 1 7.30	Śniadanie 2 10.00	Obiad 13.00	Podwieczorek 15.00	Kolacja 17.30
Trymestr 1 Energia (kcal) 2163 Białko (g) 93,6 Tłuszcz (g) 85,1 NKT (g) 39,7 Węglowodany (g) 280,1 cukry proste (g) 33,2 Sód (mg) 2634	Zupa mleczna z kaszką manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, polędwica sop. 40, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 646 Białko (g) 24,6 Tłuszcz (g) 25,1 NKT (g) 9,6 Węglowodany (g) 85,8 cukry proste (g) 12,2 Sód (mg) 821 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 237 Białko (g) 8,9 Tłuszcz (g) 9,7 NKT (g) 4,47 Węglowodany (g) 31,6 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 463 1,5,8,9,10,11	Zupa kalafiorowa 250g, indyk gotowany 90g w sosie śmietankowym, ziemniaki 300g, buraki 150g Energia (kcal) 573 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 13,3 NKT (g) 5,95 Węglowodany (g) 90,3 cukry proste (g) 13,2 Sód (mg) 213 1,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, kielbasa krakowska 40g, ser topiony 25g, ogórek zielony 50g, herbata Energia (kcal) 536 Białko (g) 21,7 Tłuszcz (g) 32,5 NKT (g) 17,27 Węglowodany (g) 44,7 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 1059 1,5,6,8,9,10,11
Trymestr 2 Energia (kcal) 2163 Białko (g) 93,6 Tłuszcz (g) 85,1 NKT (g) 39,7 Węglowodany (g) 280,1 cukry proste (g) 33,2 Sód (mg) 2634	Zupa mleczna z kaszką manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, polędwica sop. 40, pomidor 30g, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 646 Białko (g) 24,6 Tłuszcz (g) 25,1 NKT (g) 9,6 Węglowodany (g) 85,8 cukry proste (g) 12,2 Sód (mg) 821 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 237 Białko (g) 8,9 Tłuszcz (g) 9,7 NKT (g) 4,47 Węglowodany (g) 31,6 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 463 1,5,8,9,10,11	Zupa kalafiorowa 250g, indyk gotowany 90g w sosie śmietankowym, ziemniaki 300g, buraki 150g Energia (kcal) 573 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 13,3 NKT (g) 5,95 Węglowodany (g) 90,3 cukry proste (g) 13,2 Sód (mg) 213 1,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, kielbasa krakowska 40g, ser topiony 25g, ogórek zielony 50g, herbata Energia (kcal) 536 Białko (g) 21,7 Tłuszcz (g) 32,5 NKT (g) 17,27 Węglowodany (g) 44,7 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 1059 1,5,6,8,9,10,11
Trymestr 3 Energia (kcal) 2403 Białko (g) 109 Tłuszcz (g) 96,3 NKT (g) 44,42 Węglowodany (g) 302 cukry proste (g) 33,9 Sód (mg) 3024	Zupa mleczna z kaszką manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, polędwica sop. 40, pomidor 30g, jajko gotowane, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 729 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 30,9 NKT (g) 11,4 Węglowodany (g) 86,2 cukry proste (g) 12,2 Sód (mg) 905 1,2,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g, ser żółty 20 i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 300 Białko (g) 14,2 Tłuszcz (g) 14,3 NKT (g) 7,27 Węglowodany (g) 31,7 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 586 1,5,6,8,9,10,11	Zupa kalafiorowa 250g, indyk gotowany 90g w sosie śmietankowym, ziemniaki 300g, buraki 150g Energia (kcal) 573 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 13,3 NKT (g) 5,95 Węglowodany (g) 90,3 cukry proste (g) 13,2 Sód (mg) 213 1,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, kielbasa krakowska 40g, ser topiony 25g, ogórek zielony 50g, herbata Energia (kcal) 630 Białko (g) 24,4 Tłuszcz (g) 33,2 NKT (g) 17,37 Węglowodany (g) 66,3 cukry proste (g) 2,2 Sód (mg) 1241 1,5,6,8,9,10,11
Laktacja Energia (kcal) 2403 Białko (g) 109 Tłuszcz (g) 96,3 NKT (g) 44,42 Węglowodany (g) 302 cukry proste (g) 33,9 Sód (mg) 3024	Zupa mleczna z kaszką manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, polędwica sop. 40, pomidor 30g, jajko gotowane, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 729 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 30,9 NKT (g) 11,4 Węglowodany (g) 86,2 cukry proste (g) 12,2 Sód (mg) 905 1,2,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g, ser żółty 20 i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 300 Białko (g) 14,2 Tłuszcz (g) 14,3 NKT (g) 7,27 Węglowodany (g) 31,7 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 586 1,5,6,8,9,10,11	Zupa kalafiorowa 250g, indyk gotowany 90g w sosie śmietankowym, ziemniaki 300g, buraki 150g Energia (kcal) 573 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 13,3 NKT (g) 5,95 Węglowodany (g) 90,3 cukry proste (g) 13,2 Sód (mg) 213 1,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, kielbasa krakowska 40g, ser topiony 25g, ogórek zielony 50g, herbata Energia (kcal) 630 Białko (g) 24,4 Tłuszcz (g) 33,2 NKT (g) 17,37 Węglowodany (g) 66,3 cukry proste (g) 2,2 Sód (mg) 1241 1,5,6,8,9,10,11

Data 13.05.2021	Śniadanie 1 7.30	Śniadanie 2 10.00	Obiad 13.00	Podwieczorek 15.00	Kolacja 17.30
Trymestr 1 Energia (kcal) 2288 Białko (g) 84 Tłuszcz (g) 95,3 NKT (g) 36,92 Węglowodany (g) 303,1 cukry proste (g) 37,2 Sód (mg) 1913	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, szynka z indyka 40, powidła 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 678 Białko (g) 24,3 Tłuszcz (g) 23,6 NKT (g) 8,7 Węglowodany (g) 98,5 cukry proste (g) 23,5 Sód (mg) 765 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g Energia (kcal) 202 Białko (g) 9,3 Tłuszcz (g) 5,6 NKT (g) 3 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 398 1,5,8,9,10,11	Koperkowa z lanym ciastem 250g, kotlet mielony 90g, ziemniaki pure 200g, surówka jarzynowa 150g Energia (kcal) 735 Białko (g) 24,3 Tłuszcz (g) 34 NKT (g) 9,04 Węglowodany (g) 91,8 cukry proste (g) 3,1 Sód (mg) 188 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g ,jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g)6,7 Sód (mg)129 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, kurczak z jarzynami w galarecie 150g, herbata Energia (kcal) 485 Białko (g) 16,9 Tłuszcz (g) 27,5 NKT (g) 13,63 Węglowodany (g) 50,2 cukry proste (g) 2,5 Sód (mg) 433 1,5,6,8,9,10,11
Trymestr 2 Energia (kcal) 2288 Białko (g) 84 Tłuszcz (g) 95,3 NKT (g) 36,92 Węglowodany (g) 303,1 cukry proste (g) 37,2 Sód (mg) 1913	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, szynka z indyka 40, powidła 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 678 Białko (g) 24,3 Tłuszcz (g) 23,6 NKT (g) 8,7 Węglowodany (g) 98,5 cukry proste (g) 23,5 Sód (mg) 765 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g Energia (kcal) 202 Białko (g) 9,3 Tłuszcz (g) 5,6 NKT (g) 3 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 398 1,5,8,9,10,11	Koperkowa z lanym ciastem 250g, kotlet mielony 90g, ziemniaki pure 200g, surówka jarzynowa 150g Energia (kcal) 735 Białko (g) 24,3 Tłuszcz (g) 34 NKT (g) 9,04 Węglowodany (g) 91,8 cukry proste (g) 3,1 Sód (mg) 188 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g ,jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g)6,7 Sód (mg)129 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, kurczak z jarzynami w galarecie 150g, herbata Energia (kcal) 485 Białko (g) 16,9 Tłuszcz (g) 27,5 NKT (g) 13,63 Węglowodany (g) 50,2 cukry proste (g) 2,5 Sód (mg) 433 1,5,6,8,9,10,11
Trymestr 3 Energia (kcal) 2487 Białko (g) 88,8 Tłuszcz (g) 106,7 NKT (g) 43,59 Węglowodany (g) 325 cukry proste (g) 37,9 Sód (mg) 2240	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, szynka z indyka 40, powidła 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 678 Białko (g) 24,3 Tłuszcz (g) 23,6 NKT (g) 8,7 Węglowodany (g) 98,5 cukry proste (g) 23,5 Sód (mg) 765 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g, ser żółty 20g, Energia (kcal) 265 Białko (g) 14,9 Tłuszcz (g) 10,2 NKT (g) 5,76 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 511 1,5,6,8,9,10,11	Koperkowa z lanym ciastem 250g, kotlet mielony 90g, ziemniaki pure 200g, surówka jarzynowa 150g Energia (kcal) 735 Białko (g) 24,3 Tłuszcz (g) 34 NKT (g) 9,04 Węglowodany (g) 91,8 cukry proste (g) 3,1 Sód (mg) 188 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g ,jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g)6,7 Sód (mg)129 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, kurczak w galarecie z jarzynami 150g ser topiony 25g, herbata Energia (kcal) 654 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 35 NKT (g) 17,77 Węglowodany (g) 72 cukry proste (g) 3,2 Sód (mg) 824 1,5,6,8,9,10,11
Laktacja Energia (kcal) 2487 Białko (g) 88,8 Tłuszcz (g) 106,7 NKT (g) 43,59 Węglowodany (g) 325 cukry proste (g) 37,9 Sód (mg) 2240	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, szynka z indyka 40, powidła 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 678 Białko (g) 24,3 Tłuszcz (g) 23,6 NKT (g) 8,7 Węglowodany (g) 98,5 cukry proste (g) 23,5 Sód (mg) 765 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g, ser żółty 20g, Energia (kcal) 265 Białko (g) 14,9 Tłuszcz (g) 10,2 NKT (g) 5,76 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 511 1,5,6,8,9,10,11	Koperkowa z lanym ciastem 250g, kotlet mielony 90g, ziemniaki pure 200g, surówka jarzynowa 150g Energia (kcal) 735 Białko (g) 24,3 Tłuszcz (g) 34 NKT (g) 9,04 Węglowodany (g) 91,8 cukry proste (g) 3,1 Sód (mg) 188 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g ,jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g)6,7 Sód (mg)129 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, kurczak w galarecie z jarzynami 150g ser topiony 25g, herbata Energia (kcal) 654 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 35 NKT (g) 17,77 Węglowodany (g) 72 cukry proste (g) 3,2 Sód (mg) 824 1,5,6,8,9,10,11

Data 14.05.2021	Śniadanie 1 7.30	Śniadanie 2 10.00	Obiad 13.00	Podwieczorek 15.00	Kolacja 17.30
Trymestr 1 Energia (kcal) 2494 Białko (g) 113,1 Tłuszcz (g) 88,2 NKT (g) 37,08 Węglowodany (g) 335,2 cukry proste (g) 61,2 Sód (mg) 1819	Zupa mleczna z kaszką manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarózek 50 ,dzem 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 729 Białko (g) 26,7 Tłuszcz (g) 23,9 NKT (g) 9,72 Węglowodany (g) 106,9 cukry proste (g) 29,9 Sód (mg) 539 1,5,6,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 237 Białko (g) 8,9 Tłuszcz (g) 9,7 NKT (g) 4,47 Węglowodany (g) 31,6 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 463 1,5,8,9,10,11	Jarzynowa ze śmietaną 250g, naleśniki 300g twaróżkiem waniliowym i truskawkami miksowanymi 100g Energia (kcal) 857 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 24,8 NKT (g) 7,85 Węglowodany (g) 122,1 cukry proste (g) 22,6 Sód (mg) 207 1,2,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, ryba miruna z warzywami 150g, herbata Energia (kcal) 501 Białko (g) 28 Tłuszcz (g) 25,2 NKT (g) 12,6 Węglowodany (g) 47,2 cukry proste (g) 2,5 Sód (mg) 531 1,3,5,8,9,10,11,13,14
Trymestr 2 Energia (kcal) 2494 Białko (g) 113,1 Tłuszcz (g) 88,2 NKT (g) 37,08 Węglowodany (g) 335,2 cukry proste (g) 61,2 Sód (mg) 1819	Zupa mleczna z kaszką manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarózek 50 ,dzem 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 729 Białko (g) 26,7 Tłuszcz (g) 23,9 NKT (g) 9,72 Węglowodany (g) 106,9 cukry proste (g) 29,9 Sód (mg) 539 1,5,6,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 237 Białko (g) 8,9 Tłuszcz (g) 9,7 NKT (g) 4,47 Węglowodany (g) 31,6 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 463 1,5,8,9,10,11	Jarzynowa ze śmietaną 250g, naleśniki 300g twaróżkiem waniliowym i truskawkami miksowanymi 100g Energia (kcal) 857 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 24,8 NKT (g) 7,85 Węglowodany (g) 122,1 cukry proste (g) 22,6 Sód (mg) 207 1,2,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, ryba miruna z warzywami 150g, herbata Energia (kcal) 501 Białko (g) 28 Tłuszcz (g) 25,2 NKT (g) 12,6 Węglowodany (g) 47,2 cukry proste (g) 2,5 Sód (mg) 531 1,3,5,8,9,10,11,13,14
Trymestr 3 Energia (kcal) 2647 Białko (g) 120,9 Tłuszcz (g) 93,4 NKT (g) 39,91 Węglowodany (g) 355,9 cukry proste (g) 61,9 Sód (mg) 2181	Zupa mleczna z kaszką manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarózek 50 ,dzem 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 729 Białko (g) 26,7 Tłuszcz (g) 23,9 NKT (g) 9,72 Węglowodany (g) 106,9 cukry proste (g) 29,9 Sód (mg) 539 1,5,6,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g, ser żółty 20 i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 300 Białko (g) 14,5 Tłuszcz (g) 14,3 NKT (g) 7,27 Węglowodany (g) 31,7 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 586 1,5,6,8,9,10,11	Jarzynowa ze śmietaną 250g, naleśniki 300g twaróżkiem waniliowym i truskawkami miksowanymi 100g Energia (kcal) 857 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 24,8 NKT (g) 7,85 Węglowodany (g) 122,1 cukry proste (g) 22,6 Sód (mg) 207 1,2,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, ryba miruna z warzywami 150g, herbata Energia (kcal) 590 Białko (g) 30,3 Tłuszcz (g) 25,9 NKT (g) 12,69 Węglowodany (g) 67,8 cukry proste (g) 3,1 Sód (mg) 9,2 1,3,5,8,9,10,11,13,14
Laktacja Energia (kcal) 2647 Białko (g) 120,9 Tłuszcz (g) 93,4 NKT (g) 39,91 Węglowodany (g) 355,9 cukry proste (g) 61,9 Sód (mg) 2181	Zupa mleczna z kaszką manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarózek 50 ,dzem 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 729 Białko (g) 26,7 Tłuszcz (g) 23,9 NKT (g) 9,72 Węglowodany (g) 106,9 cukry proste (g) 29,9 Sód (mg) 539 1,5,6,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g, ser żółty 20 i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 300 Białko (g) 14,5 Tłuszcz (g) 14,3 NKT (g) 7,27 Węglowodany (g) 31,7 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 586 1,5,6,8,9,10,11	Jarzynowa ze śmietaną 250g, naleśniki 300g twaróżkiem waniliowym i truskawkami miksowanymi 100g Energia (kcal) 857 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 24,8 NKT (g) 7,85 Węglowodany (g) 122,1 cukry proste (g) 22,6 Sód (mg) 207 1,2,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, ryba miruna z warzywami 150g, herbata Energia (kcal) 590 Białko (g) 30,3 Tłuszcz (g) 25,9 NKT (g) 12,69 Węglowodany (g) 67,8 cukry proste (g) 3,1 Sód (mg) 9,2 1,3,5,8,9,10,11,13,14

Data	Śniadanie 1	Śniadanie 2	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
15.05.2021	7.30	10.00	13.00	15.00	17.30
Trymestr 1 Energia (kcal) 2180 Białko (g) 84,8 Tłuszcz (g) 89,1 NKT (g) 39 Węglowodany (g) 287,5 cukry proste (g) 24,9 Sód (mg) 2249	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 285g, pieczywo razowe 80g, polędwica sop. 20, ser topiony 25, pomidor 50, kawa zbozowa z mlekiem Energia (kcal) 701 Białko (g) 25,5 Tłuszcz (g) 30,5 NKT (g) 13,13 Węglowodany (g) 87,3 cukry proste (g) 12,2 Sód (mg) 881 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g Energia (kcal) 202 Białko (g) 9,3 Tłuszcz (g) 5,6 NKT (g) 3 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 398 1,5,8,9,10,11	Krupnik z kaszy jęczmiennej, pieczeń rzymska 90g, ziemniaki purre 200g, surówka jarzynowa 150g Energia (kcal) 658 Białko (g) 25,4 Tłuszcz (g) 23,8 NKT (g) 7,23 Węglowodany (g) 95,6 cukry proste (g) 3,3 Sód (mg) 235 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g, jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g) 6,7 Sód (mg) 129 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, polędwica z indyka 20, jajo got, sałata, herbata Energia (kcal) 431 Białko (g) 15,4 Tłuszcz (g) 24,6 NKT (g) 13,19 Węglowodany (g) 41,9 cukry proste (g) 1,3 Sód (mg) 605 1,2,5,6,8,9,10,11
Trymestr 2 Energia (kcal) 2180 Białko (g) 84,8 Tłuszcz (g) 89,1 NKT (g) 39 Węglowodany (g) 287,5 cukry proste (g) 24,9 Sód (mg) 2249	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, polędwica sop. 20, ser topiony 25, pomidor 50, kawa zbozowa z mlekiem Energia (kcal) 701 Białko (g) 25,5 Tłuszcz (g) 30,5 NKT (g) 13,13 Węglowodany (g) 87,3 cukry proste (g) 12,2 Sód (mg) 881 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g Energia (kcal) 202 Białko (g) 9,3 Tłuszcz (g) 5,6 NKT (g) 3 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 398 1,5,8,9,10,11	Krupnik z kaszy jęczmiennej, pieczeń rzymska 90g, ziemniaki purre 200g, surówka jarzynowa 150g Energia (kcal) 658 Białko (g) 25,4 Tłuszcz (g) 23,8 NKT (g) 7,23 Węglowodany (g) 95,6 cukry proste (g) 3,3 Sód (mg) 235 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g, jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g) 6,7 Sód (mg) 129 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, polędwica z indyka 20, jajo got, sałata, herbata Energia (kcal) 431 Białko (g) 15,4 Tłuszcz (g) 24,6 NKT (g) 13,19 Węglowodany (g) 41,9 cukry proste (g) 1,3 Sód (mg) 605 1,2,5,6,8,9,10,11
Trymestr 3 Energia (kcal) 2392 Białko (g) 95,8 Tłuszcz (g) 91,2 NKT (g) 39,36 Węglowodany (g) 326,8 cukry proste (g) 43,5 Sód (mg) 2764	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, polędwica sop. 20, ser topiony 25, pomidor 50, kawa zbozowa z mlekiem Energia (kcal) 701 Białko (g) 25,5 Tłuszcz (g) 30,5 NKT (g) 13,13 Węglowodany (g) 87,3 cukry proste (g) 12,2 Sód (mg) 881 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g, ser żółty 20g, Energia (kcal) 265 Białko (g) 14,9 Tłuszcz (g) 10,2 NKT (g) 5,76 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 511 1,5,6,8,9,10,11	Krupnik z kaszy jęczmiennej, pieczeń rzymska 90g, ziemniaki purre 200g, surówka jarzynowa 150g Energia (kcal) 658 Białko (g) 25,4 Tłuszcz (g) 23,8 NKT (g) 7,23 Węglowodany (g) 95,6 cukry proste (g) 3,3 Sód (mg) 235 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g, jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g) 6,7 Sód (mg) 129 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, polędwica z indyka 40, jajo got, sałata, dzem 30, herbata Energia (kcal) 616 Białko (g) 20,8 Tłuszcz (g) 26,3 NKT (g) 13,54 Węglowodany (g) 81,2 cukry proste (g) 19,8 Sód (mg) 941 1,2,5,6,8,9,10,11
Laktacja Energia (kcal) 2392 Białko (g) 95,8 Tłuszcz (g) 91,2 NKT (g) 39,36 Węglowodany (g) 326,8 cukry proste (g) 43,5 Sód (mg) 2764	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, polędwica sop. 20, ser topiony 25, pomidor 50, kawa zbozowa z mlekiem Energia (kcal) 701 Białko (g) 25,5 Tłuszcz (g) 30,5 NKT (g) 13,13 Węglowodany (g) 87,3 cukry proste (g) 12,2 Sód (mg) 881 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g, ser żółty 20g, Energia (kcal) 265 Białko (g) 14,9 Tłuszcz (g) 10,2 NKT (g) 5,76 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 511 1,5,6,8,9,10,11	Krupnik z kaszy jęczmiennej, pieczeń rzymska 90g, ziemniaki purre 200g, surówka jarzynowa 150g Energia (kcal) 658 Białko (g) 25,4 Tłuszcz (g) 23,8 NKT (g) 7,23 Węglowodany (g) 95,6 cukry proste (g) 3,3 Sód (mg) 235 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g, jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g) 6,7 Sód (mg) 129 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, polędwica z indyka 40, jajo got, sałata, dzem 30, herbata Energia (kcal) 616 Białko (g) 20,8 Tłuszcz (g) 26,3 NKT (g) 13,54 Węglowodany (g) 81,2 cukry proste (g) 19,8 Sód (mg) 941 1,2,5,6,8,9,10,11

Data	Śniadanie 1	Śniadanie 2	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
16.05.2021	7.30	10.00	13.00	15.00	17.30
Trymestr 1 Energia (kcal) 2241 Białko (g) 89,5 Tłuszcz (g) 101,7 NKT (g) 42,17 Węglowodany (g) 268,5 cukry proste (g) 43,3 Sód (mg) 2207	Zupa mleczna z płatkami owsianymi, 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarożek 50 ,dzem 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 722 Białko (g) 26,6 Tłuszcz (g) 25,3 NKT (g) 9,97 Węglowodany (g) 103,1 cukry proste (g) 29,9 Sód (mg) 542 1,5,6,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 237 Białko (g) 8,9 Tłuszcz (g) 9,7 NKT (g) 4,47 Węglowodany (g) 31,6 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 463 1,5,8,9,10,11	Pomidorowa z ryżem 250g, kurczak udziec pieczony 130g, ziemniaki purre 200g, marchew z groszkiem 150g Energia (kcal) 651 Białko (g) 32,4 Tłuszcz (g) 35,0 NKT (g) 10,93 Węglowodany (g) 60,7 cukry proste (g) 5,2 Sód (mg) 326 1,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, szynka gotowana 50g, pomidor 50, herbata Energia (kcal) 461 Białko (g) 14,2 Tłuszcz (g) 27,2 NKT (g) 14,36 Węglowodany (g) 45,6 cukry proste (g) 1,8 Sód (mg) 798 1,5,8,9,10,11
Trymestr 2 Energia (kcal) 2241 Białko (g) 89,5 Tłuszcz (g) 101,7 NKT (g) 42,17 Węglowodany (g) 268,5 cukry proste (g) 43,3 Sód (mg) 2207	Zupa mleczna z płatkami owsianymi, 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarożek 50 ,dzem 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 722 Białko (g) 26,6 Tłuszcz (g) 25,3 NKT (g) 9,97 Węglowodany (g) 103,1 cukry proste (g) 29,9 Sód (mg) 542 1,5,6,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 237 Białko (g) 8,9 Tłuszcz (g) 9,7 NKT (g) 4,47 Węglowodany (g) 31,6 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 463 1,5,8,9,10,11	Pomidorowa z ryżem 250g, kurczak udziec pieczony 130g, ziemniaki purre 200g, marchew z groszkiem 150g Energia (kcal) 651 Białko (g) 32,4 Tłuszcz (g) 35,0 NKT (g) 10,93 Węglowodany (g) 60,7 cukry proste (g) 5,2 Sód (mg) 326 1,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, szynka gotowana 50g, pomidor 50, herbata Energia (kcal) 461 Białko (g) 14,2 Tłuszcz (g) 27,2 NKT (g) 14,36 Węglowodany (g) 45,6 cukry proste (g) 1,8 Sód (mg) 798 1,5,8,9,10,11
Trymestr 3 Energia (kcal) 2462 Białko (g) 102,9 Tłuszcz (g) 111,7 NKT (g) 47,81 Węglowodany (g) 290,1 cukry proste (g) 44,0 Sód (mg) 2692	Zupa mleczna z płatkami owsianymi, 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarożek 50 ,dzem 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 722 Białko (g) 26,6 Tłuszcz (g) 25,3 NKT (g) 9,97 Węglowodany (g) 103,1 cukry proste (g) 29,9 Sód (mg) 542 1,5,6,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g, ser żółty 20 i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 300 Białko (g) 14,5 Tłuszcz (g) 14,3 NKT (g) 7,27 Węglowodany (g) 31,7 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 586 1,5,6,8,9,10,11	Pomidorowa z ryżem 250g, kurczak udziec pieczony 130g, ziemniaki purre 200g, marchew z groszkiem 150g Energia (kcal) 651 Białko (g) 32,4 Tłuszcz (g) 35,0 NKT (g) 10,93 Węglowodany (g) 60,7 cukry proste (g) 5,2 Sód (mg) 326 1,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, szynka gotowana 50, pomidor 50, ser żółty 20, herbata Energia (kcal) 619 Białko (g) 22,4 Tłuszcz (g) 32,5 NKT (g) 17,2 Węglowodany (g) 67,1 cukry proste (g) 2,6 Sód (mg) 1159 1,5,8,9,10,11
Laktacja Energia (kcal) 2462 Białko (g) 102,9 Tłuszcz (g) 111,7 NKT (g) 47,81 Węglowodany (g) 290,1 cukry proste (g) 44,0 Sód (mg) 2692	Zupa mleczna z płatkami owsianymi, 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, twarożek 50 ,dzem 30, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 722 Białko (g) 26,6 Tłuszcz (g) 25,3 NKT (g) 9,97 Węglowodany (g) 103,1 cukry proste (g) 29,9 Sód (mg) 542 1,5,6,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g, szynką gotowaną 25g, ser żółty 20 i ogórkiem zielonym 100g Energia (kcal) 300 Białko (g) 14,5 Tłuszcz (g) 14,3 NKT (g) 7,27 Węglowodany (g) 31,7 cukry proste (g) 1,6 Sód (mg) 586 1,5,6,8,9,10,11	Pomidorowa z ryżem 250g, kurczak udziec pieczony 130g, ziemniaki purre 200g, marchew z groszkiem 150g Energia (kcal) 651 Białko (g) 32,4 Tłuszcz (g) 35,0 NKT (g) 10,93 Węglowodany (g) 60,7 cukry proste (g) 5,2 Sód (mg) 326 1,6,8	Kefir naturalny 200g Jabłko 150g Energia (kcal) 171 Białko (g) 7,4 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 27,6 cukry proste (g) 4,7 Sód (mg) 79 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, szynka gotowana 50, pomidor 50, ser żółty 20, herbata Energia (kcal) 619 Białko (g) 22,4 Tłuszcz (g) 32,5 NKT (g) 17,2 Węglowodany (g) 67,1 cukry proste (g) 2,6 Sód (mg) 1159 1,5,8,9,10,11

Data 17.05.2021	Śniadanie 1 7.30	Śniadanie 2 10.00	Obiad 13.00	Podwieczorek 15.00	Kolacja 17.30
Trymestr 1 Energia (kcal) 2301 Białko (g) 91,2 Tłuszcz (g) 92,9 NKT (g) 35,69 Węglowodany (g) 302,1 cukry proste (g) 43,1 Sód (mg) 1684	Zupa mleczna z kaszą manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, pasta z kurczaka z warzywami 100g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 700 Białko (g) 30,0 Tłuszcz (g) 27,6 NKT (g) 10, 05 Węglowodany (g) 89,6 cukry proste (g) 12,9 Sód (mg) 580 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g Energia (kcal) 202 Białko (g) 9,3 Tłuszcz (g) 5,6 NKT (g) 3 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 398 1,5,8,9,10,11	Koperkowa z lanym ciastem 250, kotlet schabowy panierowany 90g, ziemniaki pure 200g, surówka z kapusty białej 150g Energia (kcal) 743 Białko (g) 28,7 Tłuszcz (g) 34,8 NKT (g) 7,66 Węglowodany (g) 88,0 cukry proste (g) 2,9 Sód (mg) 187 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g) 6,7 Sód (mg) 129 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, ser twarogowy 50, dżem 30, herbata Energia (kcal) 468 Białko (g) 14,1 Tłuszcz (g) 20,3 NKT (g) 12,53 Węglowodany (g) 61,9 cukry proste (g) 19,2 Sód (mg) 390 1,5,6,8,9,10,11
Trymestr 2 Energia (kcal) 2301 Białko (g) 91,2 Tłuszcz (g) 92,9 NKT (g) 35,69 Węglowodany (g) 302,1 cukry proste (g) 43,1 Sód (mg) 1684	Zupa mleczna z kaszą manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, pasta z kurczaka z warzywami 100g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 700 Białko (g) 30,0 Tłuszcz (g) 27,6 NKT (g) 10, 05 Węglowodany (g) 89,6 cukry proste (g) 12,9 Sód (mg) 580 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g Energia (kcal) 202 Białko (g) 9,3 Tłuszcz (g) 5,6 NKT (g) 3 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 398 1,5,8,9,10,11	Koperkowa z lanym ciastem 250, kotlet schabowy panierowany 90g, ziemniaki pure 200g, surówka z kapusty białej 150g Energia (kcal) 743 Białko (g) 28,7 Tłuszcz (g) 34,8 NKT (g) 7,66 Węglowodany (g) 88,0 cukry proste (g) 2,9 Sód (mg) 187 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g) 6,7 Sód (mg) 129 6	Pieczywo razowe 80g, masło 20g, ser twarogowy 50, dżem 30, herbata Energia (kcal) 468 Białko (g) 14,1 Tłuszcz (g) 20,3 NKT (g) 12,53 Węglowodany (g) 61,9 cukry proste (g) 19,2 Sód (mg) 390 1,5,6,8,9,10,11
Trymestr 3 Energia (kcal) 2511 Białko (g) 102,8 Tłuszcz (g) 102,8 NKT (g) 40,18 Węglowodany (g) 323 cukry proste (g) 43,9 Sód (mg) 2205	Zupa mleczna z kaszą manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, pasta z kurczaka z warzywami 100g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 700 Białko (g) 30,0 Tłuszcz (g) 27,6 NKT (g) 10, 05 Węglowodany (g) 89,6 cukry proste (g) 12,9 Sód (mg) 580 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g, ser żółty 20g, Energia (kcal) 265 Białko (g) 14,9 Tłuszcz (g) 10,2 NKT (g) 5,76 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 511 1,5,6,8,9,10,11	Koperkowa z lanym ciastem 250, kotlet schabowy panierowany 90g, ziemniaki pure 200g, surówka z kapusty białej 150g Energia (kcal) 743 Białko (g) 28,7 Tłuszcz (g) 34,8 NKT (g) 7,66 Węglowodany (g) 88,0 cukry proste (g) 2,9 Sód (mg) 187 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g) 6,7 Sód (mg) 129 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, ser twarogowy 50, dżem 30, szynka gotowana 25, herbata Energia (kcal) 615 Białko (g) 20,4 Tłuszcz (g) 25,5 NKT (g) 14,21 Węglowodany (g) 82,7 cukry proste (g) 20,0 Sód (mg) 787 1,5,6,8,9,10,11
Laktacja Energia (kcal) 2511 Białko (g) 102,8 Tłuszcz (g) 102,8 NKT (g) 40,18 Węglowodany (g) 323 cukry proste (g) 43,9 Sód (mg) 2205	Zupa mleczna z kaszą manną 285g, pieczywo razowe 80g, rama 20g, pasta z kurczaka z warzywami 100g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem Energia (kcal) 700 Białko (g) 30,0 Tłuszcz (g) 27,6 NKT (g) 10, 05 Węglowodany (g) 89,6 cukry proste (g) 12,9 Sód (mg) 580 1,5,6,8,9,10,11	Bułka grahamka 50g z masłem 5g szynka z indyka 25g, pomidor 100g, ser żółty 20g, Energia (kcal) 265 Białko (g) 14,9 Tłuszcz (g) 10,2 NKT (g) 5,76 Węglowodany (g) 32,1 cukry proste (g) 1,5 Sód (mg) 511 1,5,6,8,9,10,11	Koperkowa z lanym ciastem 250, kotlet schabowy panierowany 90g, ziemniaki pure 200g, surówka z kapusty białej 150g Energia (kcal) 743 Białko (g) 28,7 Tłuszcz (g) 34,8 NKT (g) 7,66 Węglowodany (g) 88,0 cukry proste (g) 2,9 Sód (mg) 187 1,2,6,8	Jogurt naturalny 200g jabłko 150g Energia (kcal) 189 Białko (g) 9,2 Tłuszcz (g) 4,6 NKT (g) 2,44 Węglowodany (g) 30,6 cukry proste (g) 6,7 Sód (mg) 129 6	Pieczywo razowe 120g, masło 20g, ser twarogowy 50, dżem 30, szynka gotowana 25, herbata Energia (kcal) 615 Białko (g) 20,4 Tłuszcz (g) 25,5 NKT (g) 14,21 Węglowodany (g) 82,7 cukry proste (g) 20,0 Sód (mg) 787 1,5,6,8,9,10,11

Alergeny:

- ¹ zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne;
- ² jaja i produkty pochodne;
- ³ ryby i produkty pochodne;
- ⁴ orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne;
- ⁵ soje i produkty pochodne
- ⁶ mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą);
- ⁷ orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne;
- ⁸ seler i produkty pochodne;
- ⁹ gorczyce i produkty pochodne;
- ¹⁰ nasiona sezamu i produkty pochodne;
- ¹¹ dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂;
- ¹² łubin i produkty pochodne;
- ¹³ mięczaki i produkty pochodne.
- ¹⁴ skorupiaki i produkty pochodne