

Jadłospis na 04.12.2020

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2018,99 kcal</b> <b>B: 74,01 g</b> <b>T: 63,02 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>19,71 g</b> <b>W: 315,83 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>65,43 g</b> <b>Sól: 3,24 g</b>	Zupa mleczna z ryżem 350 g /m,*/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 102,23 kcal B: 2,29 g T: 2,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g W: 18,17 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,11 g	E: 674,75 kcal B: 15,12 g T: 16,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g W: 119,91 g w tym cukry: 54,10 g Sól: 0,76 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 750 g</b>		
	Krupnik 350 ml /s, gl, j, */, Ziemniaki 180 g Ryba smażona 70 g /r,j,gl/ Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	E: 101,05 kcal B: 4,10 g T: 4,48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,48 g W: 12,38 g w tym cukry: 0,95 g Sól: 0,18 g	E: 757,84 kcal B: 33,59 g T: 3,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,20 g W: 7,11 g w tym cukry: 7,11 g Sól: 1,31 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>		
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Sałata 50 g Herbata	E: 254,96 kcal B: 12,22 g T: 5,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,66 g W: 44,80 g w tym cukry: 1,83 g Sól: 0,51 g	E: 586,40 kcal B: 28,11 g T: 12,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,11 g W: 103,05 g w tym cukry: 4,22 g Sól: 1,17 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2442,34 kcal</b> <b>B: 92,56 g</b> <b>T: 71,82 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24,79 g</b> <b>W: 389,75 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>90,52 g</b> <b>Sól: 3,66 g</b>	Zupa mleczna z ryżem 350 g /m,*/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 102,23 kcal B: 2,29 g T: 2,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g W: 18,17 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,11 g	E: 674,75 kcal B: 15,12 g T: 16,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g W: 119,91 g w tym cukry: 54,10 g Sól: 0,76 g	<b>II ŚNIADANIE</b> <b>Wartość odżywcza w 100 g</b> <b>Wartość odżywcza w porcji 305 g</b>	
	Chleb 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	E: 76,51 kcal B: 5,42 g T: 2,69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g W: 8,83 g w tym cukry: 0,95 g Sól: 0,14 g	E: 233,35 kcal B: 16,55 g T: 8,21 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,84 g W: 26,93 g w tym cukry: 2,89 g Sól: 0,42 g	<b>OBIAD</b> <b>Wartość odżywcza w 100 g</b> <b>Wartość odżywcza w porcji 750 g</b>	
	Krupnik 350 ml /s, gl, j, */, Ziemniaki 180 g Ryba smażona 70 g /r,j,gl/ Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	E: 101,05 kcal B: 4,10 g T: 4,48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,48 g W: 12,38 g w tym cukry: 0,95 g Sól: 0,18 g	E: 757,84 kcal B: 33,59 g T: 3,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,20 g W: 7,11 g w tym cukry: 7,11 g Sól: 1,31 g	<b>PODWIECZOREK</b> <b>Wartość odżywcza w 100 g</b> <b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	Banan 1 szt.	E: 95,00 kcal B: 1,00 g T: 0,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 23,50 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,00 g	E: 190,00 kcal B: 2,00 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,24 g W: 47,00 g w tym cukry: 22,20 g Sól: 0,01 g	<b>KOLACJA</b> <b>Wartość odżywcza w 100 g</b> <b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Sałata 50 g Herbata	E: 254,96 kcal B: 12,22 g T: 5,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,66 g W: 44,80 g w tym cukry: 1,83 g Sól: 0,51 g	E: 586,40 kcal B: 28,11 g T: 12,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,11 g W: 103,05 g w tym cukry: 4,22 g Sól: 1,17 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2552,59 kcal</b> <b>B: 94,21 g</b> <b>T: 76,34 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,58 g</b> <b>W: 406,89 g</b> <b>w tym cukry: 90,97 g</b> <b>Sól: 3,96 g</b>	<b>Zupa mleczna z ryżem 350 g /m,*/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/,</b> <b>Pomarańcza 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 102,23 kcal <b>B:</b> 2,29 g <b>T:</b> 2,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g <b>W:</b> 18,17 g w tym cukry: 8,20 g <b>Sól:</b> 0,11 g	<b>E:</b> 674,75 kcal <b>B:</b> 15,12 g <b>T:</b> 16,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g <b>W:</b> 119,91 g w tym cukry: 54,10 g <b>Sól:</b> 0,76 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 340 g</b>	
	<b>Chleb 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Twaróg 70 g /m/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b>	<b>E:</b> 101,06 kcal <b>B:</b> 5,35 g <b>T:</b> 3,74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,25 g <b>W:</b> 12,96 g w tym cukry: 0,98 g <b>Sól:</b> 0,21 g	<b>E:</b> 343,60 kcal <b>B:</b> 18,20 g <b>T:</b> 12,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,63 g <b>W:</b> 44,06 g w tym cukry: 3,34 g <b>Sól:</b> 0,72 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 750 g</b>	
	<b>Krupnik 350 ml /s, gl, j, */,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Ryba smażona 70 g /r,j,gl/</b> <b>Surówka z kapusty kiszzonej 150 g</b>	<b>E:</b> 101,05 kcal <b>B:</b> 4,10 g <b>T:</b> 4,48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,48 g <b>W:</b> 12,38 g w tym cukry: 0,95 g <b>Sól:</b> 0,18 g	<b>E:</b> 757,84 kcal <b>B:</b> 33,59 g <b>T:</b> 3,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,20 g <b>W:</b> 7,11 g w tym cukry: 7,11 g <b>Sól:</b> 1,31 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Banan 1 szt.</b>	<b>E:</b> 95,00 kcal <b>B:</b> 1,00 g <b>T:</b> 0,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g <b>W:</b> 23,50 g w tym cukry: 11,10 g <b>Sól:</b> 0,00 g	<b>E:</b> 190,00 kcal <b>B:</b> 2,00 g <b>T:</b> 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,24 g <b>W:</b> 47,00 g w tym cukry: 22,20 g <b>Sól:</b> 0,01 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Pasta z ciecierzycy 70 g</b> <b>Salata 50 g</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 254,96 kcal <b>B:</b> 12,22 g <b>T:</b> 5,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,66 g <b>W:</b> 44,80 g w tym cukry: 1,83 g <b>Sól:</b> 0,51 g	<b>E:</b> 586,40 kcal <b>B:</b> 28,11 g <b>T:</b> 12,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,11 g <b>W:</b> 103,05 g w tym cukry: 4,22 g <b>Sól:</b> 1,17 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2514,89 kcal</b> <b>B: 105,35 g</b> <b>T: 80,36 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,58 g</b> <b>W: 372,93 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>92,79 g</b> <b>Sól: 6,40 g</b>	Zupa mleczna z ryżem 350 g /m,*/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Herbata	E: 102,84 kcal B: 2,14 g T: 2,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g W: 18,41 g w tym cukry: 7,95 g Sól: 0,11 g	E: 678,75 kcal B: 14,12 g T: 17,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,06 g W: 121,51 g w tym cukry: 52,50 g Sól: 0,75 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 340 g</b>		
	Chleb 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	E: 101,06 kcal B: 5,35 g T: 3,74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,25 g W: 12,96 g w tym cukry: 0,98 g Sól: 0,21 g	E: 343,60 kcal B: 18,20 g T: 12,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,63 g W: 44,06 g w tym cukry: 3,34 g Sól: 0,72 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 750 g</b>		
	Krupnik 350 ml /s, gl, j, */, Ziemniaki 180 g Pulpet rybny 70 g /r,j,gl/ Jarzynka po grecku 150 g /s/	E: 87,81 kcal B: 4,27 g T: 2,99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,35 g W: 12,63 g w tym cukry: 0,84 g Sól: 0,12 g	E: 658,54 kcal B: 32,06 g T: 22,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,63 g W: 94,74 g w tym cukry: 6,29 g Sól: 0,91 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 400 g</b>		
	Banan 1 szt. Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 98,00 kcal B: 6,65 g T: 2,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,35 g W: 13,40 g w tym cukry: 7,20 g Sól: 0,48 g	E: 392,00 kcal B: 26,60 g T: 9,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,40 g W: 53,60 g w tym cukry: 28,80 g Sól: 1,94 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 210 g</b>		
Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Wędlina 50 g /*/ Sałata 50 g Herbata	E: 210,48 kcal B: 6,84 g T: 8,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,22 g W: 28,10 g w tym cukry: 0,89 g Sól: 1,00 g	E: 442,00 kcal B: 14,37 g T: 18,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,86 g W: 59,02 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 2,09 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

