



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1845,10 kcal B: 87,89 g T: 71,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,58 g W: 236,10 g w tym cukry: 23,20 g Sól: 5,59 g	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 100 g /*/, Musztarda 20 g /go/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 151,84 kcal B: 6,00g T: 6,26g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60g W: 19,92g w tym cukry: 2,27g Sól: 0,85g	E: 652,90 kcal B: 25,81g T: 26,93g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,17g W: 85,67g w tym cukry: 9,76g Sól: 3,64g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 830 g		
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ryż biały 180 g Udko pieczone 1 szt. /*/ Fasolka 150 g	E: 94,86 kcal B: 5,07g T: 3,76g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,93g W: 11,27g w tym cukry: 0,96g Sól: 0,09g	E: 787,30 kcal B: 31,18g T: 7,73g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,60g W: 7,23g w tym cukry: 7,93g Sól: 0,71g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 180 g		
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Herbata	E: 224,94 kcal B: 11,11g T: 7,42g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,27g W: 31,59g w tym cukry: 3,06g Sól: 0,69g	E: 404,90 kcal B: 20,00g T: 13,36g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,68g W: 56,87g w tym cukry: 5,51g Sól: 1,24g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !



Jadłospis na 06.12.2020

Niedziela



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2183,72 kcal B: 105,69 g T: 84,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,07 g W: 276,56 g w tym cukry: 39,55 g Sól: 6,46 g	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 100 g /*/, Musztarda 20 g /go/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 151,84 kcal B: 6,00g T: 6,26g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60g W: 19,92g w tym cukry: 2,27g Sól: 0,85g	E: 652,90 kcal B: 25,81g T: 26,93g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,17g W: 85,67g w tym cukry: 9,76g Sól: 3,64g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 298 g		
	Chleb razowy 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Jajko 1 szt. Ogórek świeży 200 g	E: 66,55 kcal B: 3,12g T: 3,23g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46g W: 7,25g w tym cukry: 0,24g Sól: 0,20g	E: 198,32 kcal B: 9,29g T: 9,62g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,35g W: 21,60g w tym cukry: 0,71g Sól: 0,58g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 830 g		
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ryż biały 180 g Udko pieczone 1 szt. /*/ Fasolka 150 g	E: 94,86 kcal B: 5,07g T: 3,76g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,93g W: 11,27g w tym cukry: 0,96g Sól: 0,09g	E: 787,30 kcal B: 31,18g T: 7,73g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,60g W: 7,23g w tym cukry: 7,93g Sól: 0,71g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 230 g		
	Jogurt pitny 1 szt. /m/	E: 61,00 kcal B: 3,70g T: 1,50g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,93g W: 8,20g w tym cukry: 6,80g Sól: 0,12g	E: 140,30 kcal B: 8,51g T: 3,45g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,14g W: 18,86g w tym cukry: 15,64g Sól: 0,29g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 180 g		
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Herbata	E: 224,94 kcal B: 11,11g T: 7,42g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,27g W: 31,59g w tym cukry: 3,06g Sól: 0,69g	E: 404,90 kcal B: 20,00g T: 13,36g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,68g W: 56,87g w tym cukry: 5,51g Sól: 1,24g			



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2287,37 kcal B: 107,40 g T: 89,18 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,87 g W: 292,04 g w tym cukry: 40,06 g Sól: 6,81 g	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 100 g /*/, Musztarda 20 g /go/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 151,84 kcal B: 6,00g T: 6,26g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60g W: 19,92g w tym cukry: 2,27g Sól: 0,85g	E: 652,90 kcal B: 25,81g T: 26,93g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,17g W: 85,67g w tym cukry: 9,76g Sól: 3,64g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 333 g		
	Chleb razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. Ogórek świeży 200 g	E: 90,68 kcal B: 3,30g T: 4,28g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,15g W: 11,14g w tym cukry: 0,37g Sól: 0,28g	E: 301,97 kcal B: 11,00g T: 14,26g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,15g W: 37,09g w tym cukry: 1,22g Sól: 0,93g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 830 g		
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ryż biały 180 g Udko pieczone 1 szt. /*/ Fasolka 150 g	E: 94,86 kcal B: 5,07g T: 3,76g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,93g W: 11,27g w tym cukry: 0,96g Sól: 0,09g	E: 787,30 kcal B: 31,18g T: 7,73g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,60g W: 7,23g w tym cukry: 7,93g Sól: 0,71g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 230 g		
	Jogurt pitny 1 szt. /m/	E: 61,00 kcal B: 3,70g T: 1,50g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,93g W: 8,20g w tym cukry: 6,80g Sól: 0,12g	E: 140,30 kcal B: 8,51g T: 3,45g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,14g W: 18,86g w tym cukry: 15,64g Sól: 0,29g		
KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 180 g			
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Herbata	E: 224,94 kcal B: 11,11g T: 7,42g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,27g W: 31,59g w tym cukry: 3,06g Sól: 0,69g	E: 404,90 kcal B: 20,00g T: 13,36g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,68g W: 56,87g w tym cukry: 5,51g Sól: 1,24g			



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
LAKTACYJNA E: 2351,17 kcal B: 97,05 g T: 73,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,32 g W: 359,08 g w tym cukry: 70,92 g Sól: 4,88 g	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Wędlina 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 126,94 kcal B: 4,58 g T: 3,04 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 22,58 g w tym cukry: 2,13 g Sól: 0,53 g	126,94 kcal 4,58 g 3,04 g 1,63 g 22,58 g 2,13 g 0,53 g	E: 457,00 kcal B: 16,47 g T: 10,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,87 g W: 81,27 g w tym cukry: 7,66 g Sól: 1,90 g	457,00 kcal 16,47 g 10,95 g 5,87 g 81,27 g 7,66 g 1,90 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 333 g	
	Chleb razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. Ogórek świeży 200 g	E: 90,68 kcal B: 3,30 g T: 4,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,15 g W: 11,14 g w tym cukry: 0,37 g Sól: 0,28 g	90,68 kcal 3,30 g 4,28 g 2,15 g 11,14 g 0,37 g 0,28 g	E: 301,97 kcal B: 11,00 g T: 14,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,15 g W: 37,09 g w tym cukry: 1,22 g Sól: 0,93 g	301,97 kcal 11,00 g 14,26 g 7,15 g 37,09 g 1,22 g 0,93 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji: 830 g	
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ryż biały 180 g Udko gotowane 1 szt. /*/ Fasolka 150 g Kisiel 200 g	E: 93,72 kcal B: 4,14 g T: 3,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,75 g W: 13,61 g w tym cukry: 3,74 g Sól: 0,07 g	93,72 kcal 4,14 g 3,05 g 0,75 g 13,61 g 3,74 g 0,07 g	E: 965,30 kcal B: 42,68 g T: 31,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,75 g W: 140,16 g w tym cukry: 38,53 g Sól: 0,71 g	965,30 kcal 42,68 g 31,38 g 7,75 g 140,16 g 38,53 g 0,71 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
	Jogurt pitny 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	E: 49,77 kcal B: 1,91 g T: 0,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,45 g W: 9,44 g w tym cukry: 4,60 g Sól: 0,06 g	49,77 kcal 1,91 g 0,88 g 0,45 g 9,44 g 4,60 g 0,06 g	E: 214,00 kcal B: 8,20 g T: 3,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,94 g W: 40,60 g w tym cukry: 19,80 g Sól: 0,26 g	214,00 kcal 8,20 g 3,80 g 1,94 g 40,60 g 19,80 g 0,26 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Herbata	E: 229,39 kcal B: 10,39 g T: 7,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,23 g W: 33,31 g w tym cukry: 2,06 g Sól: 0,60 g	229,39 kcal 10,39 g 7,14 g 4,23 g 33,31 g 2,06 g 0,60 g	E: 412,90 kcal B: 18,70 g T: 12,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,61 g W: 59,97 g w tym cukry: 3,71 g Sól: 1,08 g	412,90 kcal 18,70 g 12,86 g 7,61 g 59,97 g 3,71 g 1,08 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

