

Jadłospis na 01.03.2021

Poniedziałek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1967,35 kcal B: 68,30 g T: 80,41 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,65 g W: 269,08 g w tym cukry: 52,18 g Sól: 3,25 g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,m,*/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/ Banan 1 szt. Herbata	E: 109,39 kcal	B: 4,26 g	E: 743,85 kcal	B: 28,96 g
		T: 3,08 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,80 g	T: 20,94 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,24 g
		W: 16,71 g	w tym cukry: 6,07 g	W: 113,65 g	w tym cukry: 41,29 g
		Sól: 0,12 g		Sól: 0,83 g	
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 770 g	
	Krem z zielonego groszku 350 ml /s,gl,m/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 90 g /j,gl,m*/ Marchew na gęsto 150 g /m,gl/	E: 97,32 kcal	B: 3,31 g	E: 749,40 kcal	B: 37,10 g
		T: 4,82 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,25 g	T: 9,62 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,75 g
		W: 12,47 g	w tym cukry: 1,20 g	W: 9,06 g	w tym cukry: 9,21 g
		Sól: 0,12 g		Sól: 0,96 g	
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 70 g /r/ Herbata	E: 263,39 kcal	B: 7,72 g	E: 474,10 kcal	B: 13,89 g
		T: 12,43 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,77 g	T: 22,37 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,79 g
		W: 33,02 g	w tym cukry: 0,93 g	W: 59,43 g	w tym cukry: 1,68 g
		Sól: 0,81 g		Sól: 1,46 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !



Jadłospis na 01.03.2021

Poniedziałek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2346,20 kcal B: 85,95 g T: 96,48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,92 g W: 312,09 g w tym cukry: 72,92 g Sól: 4,70 g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,m,*/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/ Banan 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	109,39 kcal 4,26 g 3,08 g 1,80 g 16,71 g 6,07 g 0,12 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	743,85 kcal 28,96 g 20,94 g 12,24 g 113,65 g 41,29 g 0,83 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 135 g	
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Salata lodowa 50 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	146,19 kcal 9,40 g 6,90 g 3,28 g 13,41 g 1,03 g 0,97 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	197,35 kcal 12,70 g 9,32 g 4,43 g 18,11 g 1,39 g 1,30 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 770 g	
	Krem z zielonego groszku 350 ml /s,gl,m/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 90 g /j,gl,m*/ Marchew na gęsto 150 g /m,gl/	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	97,32 kcal 3,31 g 4,82 g 1,25 g 12,47 g 1,20 g 0,12 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	749,40 kcal 37,10 g 9,62 g 17,75 g 9,06 g 9,21 g 0,96 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 150 g	
	Kisiel 150 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	121,00 kcal 3,30 g 4,50 g 2,56 g 16,60 g 12,90 g 0,10 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	181,50 kcal 4,95 g 6,75 g 3,84 g 24,90 g 19,35 g 0,14 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Salatka z tuńczyka 70 g /r/ Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	263,39 kcal 7,72 g 12,43 g 3,77 g 33,02 g 0,93 g 0,81 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	474,10 kcal 13,89 g 22,37 g 6,79 g 59,43 g 1,68 g 1,46 g



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2454,05 kcal B: 87,99 g T: 101,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,73 g W: 328,29 g w tym cukry: 73,91 g Sól: 5,05 g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,m,*/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/ Banan 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	109,39 kcal 4,26 g 3,08 g 1,80 g 16,71 g 6,07 g 0,12 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	743,85 kcal 28,96 g 20,94 g 12,24 g 113,65 g 41,29 g 0,83 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 170 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Salata lodowa 50 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	179,53 kcal 8,67 g 8,22 g 4,26 g 20,18 g 1,40 g 0,97 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	305,20 kcal 14,74 g 13,98 g 7,24 g 34,31 g 2,38 g 1,65 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 770 g	
	Krem z zielonego groszku 350 ml /s,gl,m/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 90 g /j,gl,m*/ Marchew na gęsto 150 g /m,gl/	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	97,32 kcal 3,31 g 4,82 g 1,25 g 12,47 g 1,20 g 0,12 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	749,40 kcal 37,10 g 9,62 g 17,75 g 9,06 g 9,21 g 0,96 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 150 g	
	Kisiel 150 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	121,00 kcal 3,30 g 4,50 g 2,56 g 16,60 g 12,90 g 0,10 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	181,50 kcal 4,95 g 6,75 g 3,84 g 24,90 g 19,35 g 0,14 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Salatka z tuńczyka 70 g /r/ Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	263,39 kcal 7,72 g 12,43 g 3,77 g 33,02 g 0,93 g 0,81 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	474,10 kcal 13,89 g 22,37 g 6,79 g 59,43 g 1,68 g 1,46 g	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
LAKTACYJNA E: 2545,15 kcal B: 91,68 g T: 95,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,68 g W: 360,87 g w tym cukry: 84,89 g Sól: 4,99 g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,m,*/ Bułka 1 szt. /g/ Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/ Banan 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	109,39 kcal 4,26 g 3,08 g 1,80 g 16,71 g 6,07 g 0,12 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	743,85 kcal 28,96 g 20,94 g 12,24 g 113,65 g 41,29 g 0,83 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 170 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /g/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Salata lodowa 50 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	179,53 kcal 8,67 g 8,22 g 4,26 g 20,18 g 1,40 g 0,97 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	305,20 kcal 14,74 g 13,98 g 7,24 g 34,31 g 2,38 g 1,65 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji: 860 g	
	Koperkowa 350 ml /s,g/ Ziemniaki 180 g Pulpet w sosie 180 g /j,g,l,s,*/ Marchew na gęsto 150 g /m,g/	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	80,00 kcal 3,10 g 3,25 g 1,07 g 11,17 g 0,88 g 0,10 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	688,00 kcal 26,69 g 27,97 g 9,21 g 96,08 g 7,54 g 0,84 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g	
	Kisiel 200 g Jabłko 1 szt.	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	83,50 kcal 1,85 g 2,45 g 1,30 g 14,35 g 8,00 g 0,05 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	334,00 kcal 7,40 g 9,80 g 5,20 g 57,40 g 32,00 g 0,20 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
Chleb 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Salatka z tuńczyka 70 g /r/ Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	263,39 kcal 7,72 g 12,43 g 3,77 g 33,02 g 0,93 g 0,81 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	474,10 kcal 13,89 g 22,37 g 6,79 g 59,43 g 1,68 g 1,46 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

