

Jadłospis na 05.03.2021

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1807,89kcal B: 57,66 g T: 65,82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,18 g W: 268,98 g w tym cukry: 66,79 g Sól: 3,27 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 102,77kcal B: 2,29g T: 2,55g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,50g W: 18,27g w tym cukry: 8,57g Sól: 0,11g	E: 678,25kcal B: 15,12g T: 16,85g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,88g W: 120,61g w tym cukry: 56,55g Sól: 0,75g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 780 g	
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 100 g /j,gl,r/ Jarzynka po grecku 150 g	E: 85,40kcal B: 4,19g T: 3,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,43g W: 11,28g w tym cukry: 1,01g Sól: 0,12g	E: 666,14kcal B: 25,74g T: 3,33g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,12g W: 7,17g w tym cukry: 7,87g Sól: 0,97g		
KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g		
Cheb razowy 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Sałatka śledziowa 70 g /j,go/ Herbata	E: 257,50kcal B: 5,49g T: 12,91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,87g W: 33,53g w tym cukry: 1,32g Sól: 0,87g	E: 463,50kcal B: 9,88g T: 23,23g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,97g W: 60,36g w tym cukry: 2,37g Sól: 1,56g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !



Jadłospis na 05.03.2021

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2162,31 kcal B: 76,22 g T: 78,99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,39 g W: 314,28 g w tym cukry: 76,77 g Sól: 4,34 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 102,77kcal B: 2,29g T: 2,55g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,50g W: 18,27g w tym cukry: 8,57g Sól: 0,11g	E: 678,25kcal B: 15,12g T: 16,85g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,88g W: 120,61g w tym cukry: 56,55g Sól: 0,75g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 318 g		
	Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 5 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	E: 83,15kcal B: 3,81g T: 3,20g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,39g W: 11,32g w tym cukry: 0,50g Sól: 0,26g	E: 264,42kcal B: 12,11g T: 10,16g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,43g W: 36,00g w tym cukry: 1,58g Sól: 0,82g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 780 g		
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 100 g /j,gl,r/ Jarzyńska po grecku 150 g	E: 85,40kcal B: 4,19g T: 3,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,43g W: 11,28g w tym cukry: 1,01g Sól: 0,12g	E: 666,14kcal B: 32,66g T: 25,74g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,33g W: 88,01g w tym cukry: 7,87g Sól: 0,97g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 150 g		
	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 60,00kcal B: 4,30g T: 2,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19g W: 6,20g w tym cukry: 5,60g Sól: 0,16g	E: 90,00kcal B: 6,45g T: 3,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,79g W: 9,30g w tym cukry: 8,40g Sól: 0,24g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 180 g		
Cheb razowy 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Salatka śledziowa 70 g /j,go/ Herbata	E: 257,50kcal B: 5,49g T: 12,91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,87g W: 33,53g w tym cukry: 1,32g Sól: 0,87g	E: 463,50kcal B: 9,88g T: 23,23g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,97g W: 60,36g w tym cukry: 2,37g Sól: 1,56g			



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2328,06 kcal B: 80,35 g T: 83,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,24 g W: 342,76 g w tym cukry: 78,15 g Sól: 4,94 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 102,77kcal B: 2,29g T: 2,55g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,50g W: 18,27g w tym cukry: 8,57g Sól: 0,11g	E: 678,25kcal B: 15,12g T: 16,85g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,88g W: 120,61g w tym cukry: 56,55g Sól: 0,75g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 373 g		
	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	E: 115,33kcal B: 4,35g T: 4,06g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95g W: 17,29g w tym cukry: 0,79g Sól: 0,38g	E: 430,17kcal B: 16,24g T: 15,14g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,27g W: 64,49g w tym cukry: 2,96g Sól: 1,42g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 780 g		
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 100 g /j,gl,r/ Jarzynka po grecku 150 g	E: 85,40kcal B: 4,19g T: 3,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,43g W: 11,28g w tym cukry: 1,01g Sól: 0,12g	E: 666,14kcal B: 25,74g T: 3,33g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,12g W: 7,17g w tym cukry: 7,87g Sól: 0,97g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 150 g		
	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 60,00kcal B: 4,30g T: 2,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19g W: 6,20g w tym cukry: 5,60g Sól: 0,16g	E: 90,00kcal B: 6,45g T: 3,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,79g W: 9,30g w tym cukry: 8,40g Sól: 0,24g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 180 g		
	Cheb razowy 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Salatka śledziowa 70 g /j,go/ Herbata	E: 257,50kcal B: 5,49g T: 12,91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,87g W: 33,53g w tym cukry: 1,32g Sól: 0,87g	E: 463,50kcal B: 9,88g T: 23,23g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,97g W: 60,36g w tym cukry: 2,37g Sól: 1,56g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
LAKTACYJNA E: 2369,37 kcal B: 92,45 g T: 71,12 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,44 g W: 367,06 g w tym cukry: 93,89 g Sól: 4,54 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Banan 1 szt. Herbata	E: 118,22 kcal B: 2,32 g T: 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 21,97 g w tym cukry: 10,75 g Sól: 0,11 g	E: 780,25 kcal B: 15,32 g T: 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,08 g W: 145,01 g w tym cukry: 70,95 g Sól: 0,74 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 373 g	
	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	E: 115,33 kcal B: 4,35 g T: 4,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g W: 17,29 g w tym cukry: 0,79 g Sól: 0,38 g	E: 430,17 kcal B: 16,24 g T: 15,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,27 g W: 64,49 g w tym cukry: 2,96 g Sól: 1,42 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji: 770 g	
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/ Jarzynka po grecku 150 g /s,gl/	E: 85,10 kcal B: 4,63 g T: 3,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,48 g W: 11,45 g w tym cukry: 1,02 g Sól: 0,14 g	E: 655,30 kcal B: 35,66 g T: 23,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,70 g W: 88,15 g w tym cukry: 7,87 g Sól: 1,05 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 150 g	
	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 60,00 kcal B: 4,30 g T: 2,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19 g W: 6,20 g w tym cukry: 5,60 g Sól: 0,16 g	E: 90,00 kcal B: 6,45 g T: 3,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,79 g W: 9,30 g w tym cukry: 8,40 g Sól: 0,24 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/ Herbata	E: 229,81 kcal B: 10,43 g T: 7,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,23 g W: 33,39 g w tym cukry: 2,06 g Sól: 0,60 g	E: 413,65 kcal B: 18,78 g T: 12,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,61 g W: 60,11 g w tym cukry: 3,71 g Sól: 1,08 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

