

Jadłospis na 22.10.2021

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1891,85 kcal B: 68,21 g T: 75,68 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,64 g W: 258,56 g w tym cukry: 41,12 g Sól: 3,63 g	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 98,38 kcal B: 4,04 g T: 3,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,77 g W: 14,46 g w tym cukry: 4,40 g Sól: 0,12 g	E: 669,00 kcal B: 27,47 g T: 20,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,02 g W: 98,33 g w tym cukry: 29,95 g Sól: 0,83 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 800 g		
	Zupa brokułowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 120 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty kiszonej 150 g	E: 100,49 kcal B: 4,16 g T: 4,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,40 g W: 12,15 g w tym cukry: 1,10 g Sól: 0,17 g	E: 803,90 kcal B: 36,85 g T: 3,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,65 g W: 8,82 g w tym cukry: 1,39 g Sól: 100,49 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 210 g		
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka makaronowa 100 g /gl,j,go/ Herbata	E: 199,50 kcal B: 3,56 g T: 8,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,04 g W: 30,00 g w tym cukry: 1,12 g Sól: 0,67 g	E: 418,95 kcal B: 7,49 g T: 18,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,39 g W: 63,01 g w tym cukry: 2,35 g Sól: 1,41 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2254,57 kcal B: 86,66 g T: 89,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 89,13 g W: 305,24 g w tym cukry: 59,89 g Sól: 4,50 g	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 98,38 kcal B: 4,04 g T: 3,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,77 g W: 14,46 g w tym cukry: 4,40 g Sól: 0,12 g	E: 669,00 kcal B: 27,47 g T: 20,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,02 g W: 98,33 g w tym cukry: 29,95 g Sól: 0,83 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 298 g		
	Chleb żytni 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	E: 69,70 kcal B: 3,09 g T: 3,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 8,28 g w tym cukry: 0,26 g Sól: 0,19 g	E: 207,72 kcal B: 9,21 g T: 9,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,36 g W: 24,68 g w tym cukry: 0,77 g Sól: 0,57 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 800 g		
	Zupa brokułowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 120 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	E: 100,49 kcal B: 4,16 g T: 4,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,40 g W: 12,15 g w tym cukry: 1,10 g Sól: 0,17 g	E: 803,90 kcal B: 33,25 g T: 36,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,23 g W: 97,22 g w tym cukry: 8,82 g Sól: 1,39 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 250 g		
	Jogurt pitny 1 szt. /m,gl/	E: 62,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,91 g W: 8,80 g w tym cukry: 7,20 g Sól: 0,12 g	E: 155,00 kcal B: 9,25 g T: 3,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,28 g W: 22,00 g w tym cukry: 18,00 g Sól: 0,31 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 210 g		
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Salatka makaronowa 100 g /gl,j,go/ Herbata	E: 199,50 kcal B: 3,56 g T: 8,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,04 g W: 30,00 g w tym cukry: 1,12 g Sól: 0,67 g	E: 418,95 kcal B: 7,49 g T: 18,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,39 g W: 63,01 g w tym cukry: 2,35 g Sól: 1,41 g			



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2363,62 kcal B: 87,90 g T: 93,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,06 g W: 322,41 g w tym cukry: 60,46 g Sól: 4,85 g	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 98,38 kcal B: 4,04 g T: 3,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,77 g W: 14,46 g w tym cukry: 4,40 g Sól: 0,12 g	E: 669,00 kcal B: 27,47 g T: 20,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,02 g W: 98,33 g w tym cukry: 29,95 g Sól: 0,83 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 333 g		
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	E: 95,13 kcal B: 3,14 g T: 4,27 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,15 g W: 12,57 g w tym cukry: 0,40 g Sól: 0,27 g	E: 316,77 kcal B: 10,44 g T: 14,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,15 g W: 41,85 g w tym cukry: 1,34 g Sól: 0,91 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 800 g		
	Zupa brokułowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 120 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	E: 100,49 kcal B: 4,16 g T: 4,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,40 g W: 12,15 g w tym cukry: 1,10 g Sól: 0,17 g	E: 803,90 kcal B: 33,25 g T: 36,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,23 g W: 97,22 g w tym cukry: 8,82 g Sól: 1,39 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 250 g		
	Jogurt pitny 1 szt. /m,gl/	E: 62,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,91 g W: 8,80 g w tym cukry: 7,20 g Sól: 0,12 g	E: 155,00 kcal B: 9,25 g T: 3,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,28 g W: 22,00 g w tym cukry: 18,00 g Sól: 0,31 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 210 g		
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka makaronowa 100 g /gl,j,go/ Herbata	E: 199,50 kcal B: 3,56 g T: 8,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,04 g W: 30,00 g w tym cukry: 1,12 g Sól: 0,67 g	E: 418,95 kcal B: 7,49 g T: 18,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,39 g W: 63,01 g w tym cukry: 2,35 g Sól: 1,41 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
LAKTACYJNA E: 2450,12 kcal B: 97,70 g T: 106,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,60 g W: 304,91 g w tym cukry: 45,46 g Sól: 4,73 g	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 98,38 kcal B: 4,04 g T: 3,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,77 g W: 14,46 g w tym cukry: 4,40 g Sól: 0,12 g	E: 669,00 kcal B: 27,47 g T: 20,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,02 g W: 98,33 g w tym cukry: 29,95 g Sól: 0,83 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 333 g		
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	E: 95,13 kcal B: 3,14 g T: 4,27 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,15 g W: 12,57 g w tym cukry: 0,40 g Sól: 0,27 g	E: 316,77 kcal B: 10,44 g T: 14,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,15 g W: 41,85 g w tym cukry: 1,34 g Sól: 0,91 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji: 800 g		
	Zupa brokułowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 120 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	E: 100,49 kcal B: 4,16 g T: 4,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,40 g W: 12,15 g w tym cukry: 1,10 g Sól: 0,17 g	E: 803,90 kcal B: 33,25 g T: 36,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,23 g W: 97,22 g w tym cukry: 8,82 g Sól: 1,39 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 150 g		
	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 161,00 kcal B: 12,70 g T: 11,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,54 g W: 3,00 g w tym cukry: 2,00 g Sól: 0,12 g	E: 241,50 kcal B: 19,05 g T: 16,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,81 g W: 4,50 g w tym cukry: 3,00 g Sól: 0,18 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 210 g		
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Salatka makaronowa 100 g /gl,j,go/ Herbata	E: 199,50 kcal B: 3,56 g T: 8,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,04 g W: 30,00 g w tym cukry: 1,12 g Sól: 0,67 g	E: 418,95 kcal B: 7,49 g T: 18,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,39 g W: 63,01 g w tym cukry: 2,35 g Sól: 1,41 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

