

Jadłospis na 27.02.2021

Sobota



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1809,35 kcal B: 61,03 g T: 71,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,85 g W: 253,74 g w tym cukry: 56,59 g Sól: 6,99 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 101,25 kcal B: 2,15 g T: 2,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 17,89 g w tym cukry: 7,52 g Sól: 0,11 g	E: 668,25 kcal B: 14,17 g T: 17,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,65 g W: 118,06 g w tym cukry: 49,65 g Sól: 0,71 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 860 g		
	Zupa pomidorowa 350 ml /j,s,*,gl/ Ziemniaki 180 g Pierś duszona w sosie 180 g /s,gl/ Fasolka 150 g	E: 78,42 kcal B: 4,05 g T: 3,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,36 g W: 9,07 g w tym cukry: 0,60 g Sól: 0,06 g	E: 674,40 kcal B: 29,67 g T: 11,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,58 g W: 3,94 g w tym cukry: 5,15 g Sól: 0,53 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 375g		
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Paszтет z drobiu ½ szt. /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 124,45 kcal B: 3,21 g T: 6,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,28 g W: 15,39 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 1,53 g	E: 466,70 kcal B: 12,03 g T: 23,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,54 g W: 57,71 g w tym cukry: 1,79 g Sól: 5,75 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g		
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2189,75 kcal B: 85,57 g T: 86,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,66 g W: 295,53 g w tym cukry: 69,63 g Sól: 7,65 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	101,25 kcal 2,15 g 2,72 g 1,46 g 17,89 g 7,52 g 0,11 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	668,25 kcal 14,17 g 17,95 g 9,65 g 118,06 g 49,65 g 0,71 g	
	II ŚNIADANIE		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 305 g	
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Papryka 200 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	84,72 kcal 5,88 g 2,95 g 1,63 g 10,55 g 1,13 g 0,14 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	258,40 kcal 17,94 g 9,00 g 4,97 g 32,19 g 3,44 g 0,44 g	
	OBIAD		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 860 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /j,s*,gl/ Ziemniaki 180 g Pierś duszona w sosie 180 g /s,gl/ Fasolka 150 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	78,42 kcal 4,05 g 3,45 g 1,36 g 9,07 g 0,60 g 0,06 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	674,40 kcal 29,67 g 11,66 g 11,58 g 3,94 g 5,15 g 0,53 g	
	PODWIECZOREK		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Mleko 1 szt. /m/	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	61,00 kcal 3,30 g 3,20 g 1,92 g 4,80 g 4,80 g 0,11 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	122,00 kcal 6,60 g 6,40 g 3,84 g 9,60 g 9,60 g 0,22 g	
	KOLACJA		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 375 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasztet z drobiu ½ szt. /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	124,45 kcal 3,21 g 6,36 g 2,28 g 15,39 g 0,48 g 1,53 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	466,70 kcal 12,03 g 23,87 g 8,54 g 57,71 g 1,79 g 5,75 g	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2297,60 kcal B: 87,61 g T: 91,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,47 g W: 311,74 g w tym cukry: 70,62 g Sól: 8,00 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 101,25 kcal B: 2,15 g T: 2,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 17,89 g w tym cukry: 7,52 g Sól: 0,11 g	E: 101,25 kcal B: 2,15 g T: 2,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 17,89 g w tym cukry: 7,52 g Sól: 0,11 g	E: 668,25 kcal B: 14,17 g T: 17,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,65 g W: 118,06 g w tym cukry: 49,65 g Sól: 0,71 g	
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 340 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Papryka 200	E: 107,72 kcal B: 5,88 g T: 4,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,29 g W: 14,23 g w tym cukry: 1,30 g Sól: 0,23 g	E: 107,72 kcal B: 5,88 g T: 4,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,29 g W: 14,23 g w tym cukry: 1,30 g Sól: 0,23 g	E: 366,25 kcal B: 19,99 g T: 13,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,78 g W: 48,40 g w tym cukry: 4,43 g Sól: 0,79 g	
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 860 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /j,s,* ,gl/ Ziemniaki 180 g Pierś duszona w sosie 180 g /s,gl/ Fasolka 150 g	E: 78,42 kcal B: 4,05 g T: 3,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,36 g W: 9,07 g w tym cukry: 0,60 g Sól: 0,06 g	E: 78,42 kcal B: 4,05 g T: 3,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,36 g W: 9,07 g w tym cukry: 0,60 g Sól: 0,06 g	E: 674,40 kcal B: 29,67 g T: 11,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,58 g W: 3,94 g w tym cukry: 5,15 g Sól: 0,53 g	
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Mleko 1 szt. /m/	E: 61,00 kcal B: 3,30 g T: 3,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,92 g W: 4,80 g w tym cukry: 4,80 g Sól: 0,11 g	E: 61,00 kcal B: 3,30 g T: 3,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,92 g W: 4,80 g w tym cukry: 4,80 g Sól: 0,11 g	E: 122,00 kcal B: 6,60 g T: 6,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,84 g W: 9,60 g w tym cukry: 9,60 g Sól: 0,22 g	
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 375 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Paszтет z drobiu ½ szt. /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 124,45 kcal B: 3,21 g T: 6,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,28 g W: 15,39 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 1,53 g	E: 124,45 kcal B: 3,21 g T: 6,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,28 g W: 15,39 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 1,53 g	E: 466,70 kcal B: 12,03 g T: 23,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,54 g W: 57,71 g w tym cukry: 1,79 g Sól: 5,75 g	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
LAKTACYJNA E: 2363,40 kcal B: 110,61 g T: 81,63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,34 g W: 330,65 g w tym cukry: 73,74 g Sól: 9,49 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	101,25 kcal 2,15 g 2,72 g 1,46 g 17,89 g 7,52 g 0,11 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	668,25 kcal 14,17 g 17,95 g 9,65 g 118,06 g 49,65 g 0,71 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 340 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Papryka 200	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	107,72 kcal 5,88 g 4,02 g 2,29 g 14,23 g 1,30 g 0,23 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	366,25 kcal 19,99 g 13,66 g 7,78 g 48,40 g 4,43 g 0,79 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji: 860 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /j,s*,gl/ Ziemniaki 180 g Pierś duszona w sosie 180 g /s,gl/ Fasolka 150 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	78,42 kcal 4,05 g 3,45 g 1,36 g 9,07 g 0,60 g 0,06 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	674,40 kcal 29,67 g 11,66 g 11,58 g 3,94 g 5,15 g 0,53 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g	
	Serek wiejski 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	73,50 kcal 6,35 g 2,35 g 1,31 g 7,70 g 3,20 g 0,49 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	294,00 kcal 25,40 g 9,40 g 5,24 g 30,80 g 12,80 g 1,94 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	100,14 kcal 4,51 g 3,04 g 1,67 g 15,39 g 0,48 g 1,53 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	360,50 kcal 16,22 g 10,95 g 6,01 g 55,42 g 1,71 g 5,52 g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

