

Jadłospis na 28.02.2021

Niedziela



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 430 g | |
|---|--|---|---|---------------------------------|--|
| PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 2266,60 kcal B: 78,07 g T: 91,16 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,85 g W: 313,63 g w tym cukry: 30,49 g Sól: 5,28 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 840 g | | |
| | Żurek 350 ml /s,gl/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/ Buraczki na gęsto 150 g /gl/ | E: 133,48 kcal B: 3,23g T: 5,24g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,43g W: 20,12g w tym cukry: 1,73g Sól: 0,04g | E: 1121,20 kcal B: 43,98g T: 11,97g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,70g W: 13,47g w tym cukry: 14,52g Sól: 0,38g | | |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 222,5 g | | |
| | Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata 50 g Herbata | E: 221,85 kcal B: 11,34g T: 9,12g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,27g W: 26,54g w tym cukry: 2,80g Sól: 0,57g | E: 492,50 kcal B: 25,17g T: 20,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,70g W: 58,92g w tym cukry: 6,21g Sól: 1,26g | | |

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 430 g | |
|---|--|---|--|--|---|
| II TRYMESTR CIĄŻY E: 2570,92 kcal B: 94,56 g T: 104,98 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,62 g W: 346,03 g w tym cukry: 39,40 g Sól: 6,04 g | Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 100 g /*/, Musztarda 20 g 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 | 151,84 kcal 6,00g 6,26g 2,60g 19,92g 2,27g 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 | 652,90 kcal 25,81g 26,93g 11,17g 85,67g 9,76g 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. /j/ Pomidor 1 szt. | E: 67,89 kcal B: 3,25g T: 3,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,47g W: 7,72g w tym cukry: 0,24g Sól: 0,19g | 67,89 kcal 3,25g 3,30g 1,47g 7,72g 0,24g 0,19g | E: 202,32 kcal B: 9,69g T: 9,82g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,39g W: 23,00g w tym cukry: 0,71g Sól: 0,57g | 202,32 kcal 9,69g 9,82g 4,39g 23,00g 0,71g 0,57g |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 840 g | |
| | Żurek 350 ml /s,gl/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/ Buraczki na gęsto 150 g /gl/ | E: 133,48 kcal B: 3,23g T: 5,24g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,43g W: 20,12g w tym cukry: 1,73g Sól: 0,04g | 133,48 kcal 3,23g 5,24g 1,43g 20,12g 1,73g 0,04g | E: 1121,20 kcal B: 43,98g T: 11,97g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,70g W: 13,47g w tym cukry: 14,52g Sól: 0,38g | 1121,20 kcal 43,98g 11,97g 20,70g 13,47g 14,52g 0,38g |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 200 g | |
| | Kefir 1 szt. /m/ | E: 51,00 kcal B: 3,40g T: 2,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19g W: 4,70g w tym cukry: 4,10g Sól: 0,10g | 51,00 kcal 3,40g 2,00g 1,19g 4,70g 4,10g 0,10g | E: 102,00 kcal B: 6,80g T: 4,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,38g W: 9,40g w tym cukry: 8,20g Sól: 0,19g | 102,00 kcal 6,80g 4,00g 2,38g 9,40g 8,20g 0,19g |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 222,5 g | |
| Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata 50 g Herbata | E: 221,85 kcal B: 11,34g T: 9,12g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,27g W: 26,54g w tym cukry: 2,80g Sól: 0,57g | 221,85 kcal 11,34g 9,12g 5,27g 26,54g 2,80g 0,57g | E: 492,50 kcal B: 25,17g T: 20,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,70g W: 58,92g w tym cukry: 6,21g Sól: 1,26g | 492,50 kcal 25,17g 20,25g 11,70g 58,92g 6,21g 1,26g | |



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 430 g | |
|--|---|---|---|---------------------------------|--|
| III TRYMESTR CIAŻY E: 2674,57 kcal B: 96,27 g T: 109,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,42 g W: 361,52 g w tym cukry: 39,91 g Sól: 6,39 g | Chleb 100 g /g/, Maso 10 g /m/ Kiełbasa śląska 100 g /*/, musztarda 20 g 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 /g/ Maso 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt. | E: 91,88 kcal B: 3,42g T: 4,34g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,16g W: 11,56g w tym cukry: 0,37g Sól: 0,28g | E: 305,97 kcal B: 11,40g T: 14,46g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,19g W: 38,49g w tym cukry: 1,22g Sól: 0,92g | | |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 840 g | | |
| | Żurek 350 ml /s,g/ Kasza jęczmienna 160 g /g/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g,*/ Buraczki na gęsto 150 g /g/ | E: 133,48 kcal B: 3,23g T: 5,24g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,43g W: 20,12g w tym cukry: 1,73g Sól: 0,04g | E: 1121,20 kcal B: 43,98g T: 11,97g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,70g W: 13,47g w tym cukry: 14,52g Sól: 0,38g | | |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 150 g | | |
| | Kefir 1 szt. /m/ | E: 51,00 kcal B: 3,40g T: 2,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19g W: 4,70g w tym cukry: 4,10g Sól: 0,10g | E: 102,00 kcal B: 6,80g T: 4,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,38g W: 9,40g w tym cukry: 8,20g Sól: 0,19g | | |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 222,5 g | | |
| Chleb wieloziarnisty 100 g /g/, Maso 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata 50 g Herbata | E: 221,85 kcal B: 11,34g T: 9,12g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,27g W: 26,54g w tym cukry: 2,80g Sól: 0,57g | E: 492,50 kcal B: 25,17g T: 20,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,70g W: 58,92g w tym cukry: 6,21g Sól: 1,26g | | | |



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 360 g | |
|--|---|--|---|--|---|
| LAKTACYJNA E: 2785,17 kcal B: 96,18 g T: 114,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,54 g W: 379,12 g w tym cukry: 46,46 g Sól: 4,68 g | Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata | E: 146,39 kcal B: 4,02 g T: 5,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,48 g W: 22,71 g w tym cukry: 2,23 g Sól: 0,58 g | 146,39 kcal 4,02 g 5,42 g 2,48 g 22,71 g 2,23 g 0,58 g | E: 527,00 kcal B: 14,47 g T: 19,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,92 g W: 81,77 g w tym cukry: 8,01 g Sól: 2,10 g | 527,00 kcal 14,47 g 19,50 g 8,92 g 81,77 g 8,01 g 2,10 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. /j/ Pomidor 1 szt. | E: 91,88 kcal B: 3,42 g T: 4,34 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,16 g W: 11,56 g w tym cukry: 0,37 g Sól: 0,28 g | 91,88 kcal 3,42 g 4,34 g 2,16 g 11,56 g 0,37 g 0,28 g | E: 305,97 kcal B: 11,40 g T: 14,46 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,19 g W: 38,49 g w tym cukry: 1,22 g Sól: 0,92 g | 305,97 kcal 11,40 g 14,46 g 7,19 g 38,49 g 1,22 g 0,92 g |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji: 840 g | |
| | Żurek 350 ml /s,gl/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/ Buraczki na gęsto 150 g /gl/ | E: 133,48 kcal B: 3,23 g T: 5,24 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,43 g W: 20,12 g w tym cukry: 1,73 g Sól: 0,04 g | 133,48 kcal 3,23 g 5,24 g 1,43 g 20,12 g 1,73 g 0,04 g | E: 1121,20 kcal B: 43,98 g T: 11,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,70 g W: 13,47 g w tym cukry: 14,52 g Sól: 0,38 g | 1121,20 kcal 43,98 g 11,97 g 20,70 g 13,47 g 14,52 g 0,38 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 | 161,00 kcal 12,70 g 11,00 g 6,54 g 3,00 g 2,00 g 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 | 241,50 kcal 19,05 g 16,50 g 9,81 g 4,50 g 3,00 g 0,18 g |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 222,5 g | |
| | Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata 50 g Herbata | E: 225,45 kcal B: 10,75 g T: 8,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,24 g W: 27,94 g w tym cukry: 1,99 g Sól: 0,50 g | 225,45 kcal 10,75 g 8,90 g 5,24 g 27,94 g 1,99 g 0,50 g | E: 500,50 kcal B: 23,87 g T: 19,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,63 g W: 62,02 g w tym cukry: 4,41 g Sól: 1,10 g | 500,50 kcal 23,87 g 19,75 g 11,63 g 62,02 g 4,41 g 1,10 g |

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

