



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1912 kcal B: 68,55 g T: 54,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,85g W: 312,05g w tym cukry: 62,77g Sól: 3,73g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 105,89 kcal B: 2,61 g T: 2,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,60 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,12 g	E: 698,85 kcal B: 17,22 g T: 17,43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,07 g W: 122,79 g w tym cukry: 54,15 g Sól: 0,79 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 120 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty kiszonej 150 g	E: 96,76 kcal B: 4,02 g T: 2,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,26 g W: 15,26 g w tym cukry: 0,54 g Sól: 0,21 g	E: 774,11 kcal B: 23,59 g T: 2,09 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,14 g W: 4,31 g w tym cukry: 1,67 g Sól: 96,76 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 115,54 kcal B: 5,04 g T: 3,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,02 g W: 17,67 g w tym cukry: 1,13 g Sól: 0,34 g	E: 439,05 kcal B: 19,17 g T: 13,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,69 g W: 67,16 g w tym cukry: 4,31 g Sól: 1,28 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !



Jadospis na 30.07.2021

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2314,16 kcal B: 83,62g T: 64,29g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,55g W: 380,79g w tym cukry: 86,03g Sól: 5,09g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 105,89 kcal B: 2,61 g T: 2,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,60 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,12 g	E: 698,85 kcal B: 17,22 g T: 17,43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,07 g W: 122,79 g w tym cukry: 54,15 g Sól: 0,79 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 285 g	
	Chleb razowy 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek świeży 200 g	E: 74,44 kcal B: 4,58 g T: 3,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,56 g W: 7,63 g w tym cukry: 0,37 g Sól: 0,48 g	E: 212,15 kcal B: 13,07 g T: 9,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,46 g W: 21,74 g w tym cukry: 1,06 g Sól: 1,36 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 120 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	E: 96,76 kcal B: 4,02 g T: 2,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,26 g W: 15,26 g w tym cukry: 0,54 g Sól: 0,21 g	E: 774,11 kcal B: 32,17 g T: 23,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,09 g W: 122,11 g w tym cukry: 4,31 g Sól: 1,67 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Banan 1 szt.	E: 95,00 kcal B: 1,00 g T: 0,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 23,50 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,00 g	E: 190,00 kcal B: 2,00 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,24 g W: 47,00 g w tym cukry: 22,20 g Sól: 0,01 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 115,54 kcal B: 5,04 g T: 3,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,02 g W: 17,67 g w tym cukry: 1,13 g Sól: 0,34 g	E: 439,05 kcal B: 19,17 g T: 13,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,69 g W: 67,16 g w tym cukry: 4,31 g Sól: 1,28 g		

Jadospis na 30.07.2021

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2417,81kcal B: 85,33g T: 68,92g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,35g W: 396,27g w tym cukry: 86,54g Sól: 5,44g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,g,l,m/ Bułka pszenna 1 szt. /g/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 105,89 kcal B: 2,61 g T: 2,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,60 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,12 g	E: 105,89 kcal B: 2,61 g T: 2,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,60 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,12 g	E: 698,85 kcal B: 17,22 g T: 17,43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,07 g W: 122,79 g w tym cukry: 54,15 g Sól: 0,79 g	
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 320 g	
	Chleb razowy 60 g /g/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek świeży 200 g	E: 98,69 kcal B: 4,62 g T: 4,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,27 g W: 11,63 g w tym cukry: 0,49 g Sól: 0,53 g	E: 98,69 kcal B: 4,62 g T: 4,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,27 g W: 11,63 g w tym cukry: 0,49 g Sól: 0,53 g	E: 315,80 kcal B: 14,78 g T: 14,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,27 g W: 37,22 g w tym cukry: 1,57 g Sól: 1,71 g	
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa krupnik 350 ml /s,g,l/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 120 g /j,g,l,r/ Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	E: 96,76 kcal B: 4,02 g T: 2,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,26 g W: 15,26 g w tym cukry: 0,54 g Sól: 0,21 g	E: 96,76 kcal B: 4,02 g T: 2,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,26 g W: 15,26 g w tym cukry: 0,54 g Sól: 0,21 g	E: 774,11 kcal B: 32,17 g T: 23,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,09 g W: 122,11 g w tym cukry: 4,31 g Sól: 1,67 g	
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Banan 1 szt.	E: 95,00 kcal B: 1,00 g T: 0,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 23,50 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,00 g	E: 95,00 kcal B: 1,00 g T: 0,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 23,50 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,00 g	E: 190,00 kcal B: 2,00 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,24 g W: 47,00 g w tym cukry: 22,20 g Sól: 0,01 g	
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 115,54 kcal B: 5,04 g T: 3,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,02 g W: 17,67 g w tym cukry: 1,13 g Sól: 0,34 g	E: 115,54 kcal B: 5,04 g T: 3,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,02 g W: 17,67 g w tym cukry: 1,13 g Sól: 0,34 g	E: 439,05 kcal B: 19,17 g T: 13,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,69 g W: 67,16 g w tym cukry: 4,31 g Sól: 1,28 g	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
LAKTACYJNA E: 2494,31 kcal B: 90,43g T: 71,92g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,14g W: 403,32g w tym cukry: 92,69g Sól: 5,59g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,g,l,m/ Bułka pszenna 1 szt. /g/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 105,89 kcal B: 2,61 g T: 2,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,60 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,12 g	E: 698,85 kcal B: 17,22 g T: 17,43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,07 g W: 122,79 g w tym cukry: 54,15 g Sól: 0,79 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 320 g	
	Chleb razowy 60 g /g/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek świeży 200 g	E: 98,69 kcal B: 4,62 g T: 4,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,27 g W: 11,63 g w tym cukry: 0,49 g Sól: 0,53 g	E: 315,80 kcal B: 14,78 g T: 14,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,27 g W: 37,22 g w tym cukry: 1,57 g Sól: 1,71 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji: 780 g	
	Zupa krupnik 350 ml /s,g,l/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 120 g /j,g,l,r/ Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	E: 99,24 kcal B: 4,12 g T: 3,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,27 g W: 15,65 g w tym cukry: 0,55 g Sól: 0,21 g	E: 774,11 kcal B: 32,17 g T: 23,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,09 g W: 122,11 g w tym cukry: 4,31 g Sól: 1,67 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 350 g	
	Kefir 1 szt. /m/ Banan 1 szt.	E: 76,14 kcal B: 2,03 g T: 1,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,58 g W: 15,44 g w tym cukry: 8,10 g Sól: 0,04 g	E: 266,50 kcal B: 7,10 g T: 3,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,03 g W: 54,05 g w tym cukry: 28,35 g Sól: 0,15 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 115,54 kcal B: 5,04 g T: 3,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,02 g W: 17,67 g w tym cukry: 1,13 g Sól: 0,34 g	E: 439,05 kcal B: 19,17 g T: 13,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,69 g W: 67,16 g w tym cukry: 4,31 g Sól: 1,28 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

