

Jadłospis na 20.09.2020

Niedziela



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1885,70 kcal</b> <b>B: 86,80 g</b> <b>T: 76,07 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,91 g</b> <b>W: 246,67 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>20,83 g</b> <b>Sól: 5,62 g</b>	<b>Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 100 g /*/, Ketchup 20 g Jabłko 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 149,32 kcal <b>B:</b> 6,04 g <b>T:</b> 6,01 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,62 g <b>W:</b> 19,77 g w tym cukry: 2,37 g <b>Sól:</b> 0,88 g	<b>E:</b> 642,10 kcal <b>B:</b> 25,98 g <b>T:</b> 25,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,27 g <b>W:</b> 85,01 g w tym cukry: 10,20 g <b>Sól:</b> 3,78 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>		
	<b>Zupa pomidorowa 350 ml /s,gl/ Kasza jęczmienna 180 g /gl/ Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 150 g</b>	<b>E:</b> 86,06 kcal <b>B:</b> 3,98 g <b>T:</b> 3,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,26 g <b>W:</b> 11,29 g w tym cukry: 0,50 g <b>Sól:</b> 0,05 g	<b>E:</b> 740,10 kcal <b>B:</b> 34,20 g <b>T:</b> 29,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,84 g <b>W:</b> 97,09 g w tym cukry: 4,27 g <b>Sól:</b> 0,48 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>		
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. Pomidor 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 135,17 kcal <b>B:</b> 7,15 g <b>T:</b> 5,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,17 g <b>W:</b> 17,33 g w tym cukry: 1,71 g <b>Sól:</b> 0,36 g	<b>E:</b> 503,50 kcal <b>B:</b> 26,62 g <b>T:</b> 20,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,80 g <b>W:</b> 64,57 g w tym cukry: 6,36 g <b>Sól:</b> 1,36 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2322,52 kcal</b> <b>B:115,23 g</b> <b>T: 102,19 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>48,05 g</b> <b>W: 272,68 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>24,54 g</b> <b>Sól: 6,38 g</b>	<b>Chleb 100 g /gl/,  Masło 10 g /m/  Kiełbasa śląska 100 g /*/,  Ketchup 20 g  Jabłko 1 szt.  Herbata</b>	E: 149,32 kcal B: 6,04 g T: 6,01 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,62 g W: 19,77 g w tym cukry: 2,37 g Sól: 0,88 g	149,32 kcal 6,04 g 6,01 g 2,62 g 19,77 g 2,37 g 0,88 g	E: 642,10 kcal B: 25,98 g T: 25,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,27 g W: 85,01 g w tym cukry: 10,20 g Sól: 3,78 g	642,10 kcal 25,98 g 25,85 g 11,27 g 85,01 g 10,20 g 3,78 g
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 298 g</b>	
	<b>Razowy 30 g /gl/  Masło 5 g /m/  Jajko 1 szt. /j/  Ogórek świeży 1 szt.</b>	E: 65,54 kcal B: 3,15 g T: 3,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,47 g W: 7,22 g w tym cukry: 23,82 g Sól: 0,19 g	65,54 kcal 3,15 g 3,23 g 1,47 g 7,22 g 23,82 g 0,19 g	E: 195,32 kcal B: 9,38 g T: 9,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,37 g W: 21,51 g w tym cukry: 0,71 g Sól: 0,58 g	195,32 kcal 9,38 g 9,62 g 4,37 g 21,51 g 0,71 g 0,58 g
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>	
	<b>Zupa pomidorowa 350 ml /s,gl/  Kasza jęczmienna 180 g /gl/  Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/  Fasolka szparagowa 150 g</b>	E: 86,06 kcal B: 3,98 g T: 3,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,26 g W: 11,29 g w tym cukry: 0,50 g Sól: 0,05 g	86,06 kcal 3,98 g 3,45 g 1,26 g 11,29 g 0,50 g 0,05 g	E: 740,10 kcal B: 34,20 g T: 29,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,84 g W: 97,09 g w tym cukry: 4,27 g Sól: 0,48 g	740,10 kcal 34,20 g 29,67 g 10,84 g 97,09 g 4,27 g 0,48 g
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>	
	<b>Serek homogenizowany 1 szt.</b>	E: 161,00 kcal B: 10,03 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 10,03 g 11,00 g 6,54 g 3,00 g 2,00 g 0,12 g	E: 241,50 kcal B: 15,05 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 15,05 g 16,50 g 9,81 g 4,50 g 3,00 g 0,18 g
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>	
<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/,  Masło 10 g /m/,  Mozzarella ½ szt.  Pomidor 1 szt.  Herbata</b>	E: 135,17 kcal B: 7,15 g T: 5,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,17 g W: 17,33 g w tym cukry: 1,71 g Sól: 0,36 g	135,17 kcal 7,15 g 5,52 g 3,17 g 17,33 g 1,71 g 0,36 g	E: 503,50 kcal B: 26,62 g T: 20,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,80 g W: 64,57 g w tym cukry: 6,36 g Sól: 1,36 g	503,50 kcal 26,62 g 20,55 g 11,80 g 64,57 g 6,36 g 1,36 g	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2423,17 kcal</b> <b>B: 117,03 g</b> <b>T: 106,83 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,92 g</b> <b>W: 288,07 g</b> <b>w tym cukry: 25,05 g</b> <b>Sól: 6,73 g</b>	<b>Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 100 g /*/, Ketchup 20 g Jabłko 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 149,32 kcal <b>B:</b> 6,04 g <b>T:</b> 6,01 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,62 g <b>W:</b> 19,77 g w tym cukry: 2,37 g <b>Sól:</b> 0,88 g	<b>E:</b> 642,10 kcal <b>B:</b> 25,98 g <b>T:</b> 25,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,27 g <b>W:</b> 85,01 g w tym cukry: 10,20 g <b>Sól:</b> 3,78 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 333 g</b>		
	<b>Razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Ogórek świeży 1 szt.</b>	<b>E:</b> 88,88 kcal <b>B:</b> 3,36 g <b>T:</b> 4,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,16 g <b>W:</b> 11,08 g w tym cukry: 0,37 g <b>Sól:</b> 0,28 g	<b>E:</b> 295,97 kcal <b>B:</b> 11,18 g <b>T:</b> 14,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,19 g <b>W:</b> 36,90 g w tym cukry: 1,22 g <b>Sól:</b> 0,93 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>		
	<b>Zupa pomidorowa 350 ml /s,gl/ Kasza jęczmienna 180 g /gl/ Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 150 g</b>	<b>E:</b> 86,06 kcal <b>B:</b> 3,98 g <b>T:</b> 3,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,26 g <b>W:</b> 11,29 g w tym cukry: 0,50 g <b>Sól:</b> 0,05 g	<b>E:</b> 740,10 kcal <b>B:</b> 34,20 g <b>T:</b> 29,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,84 g <b>W:</b> 97,09 g w tym cukry: 4,27 g <b>Sól:</b> 0,48 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>		
	<b>Serek homogenizowany 1 szt.</b>	<b>E:</b> 161,00 kcal <b>B:</b> 10,03 g <b>T:</b> 11,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,54 g <b>W:</b> 3,00 g w tym cukry: 2,00 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 241,50 kcal <b>B:</b> 15,05 g <b>T:</b> 16,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,81 g <b>W:</b> 4,50 g w tym cukry: 3,00 g <b>Sól:</b> 0,18 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>		
<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. Pomidor 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 135,17 kcal <b>B:</b> 7,15 g <b>T:</b> 5,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,17 g <b>W:</b> 17,33 g w tym cukry: 1,71 g <b>Sól:</b> 0,36 g	<b>E:</b> 503,50 kcal <b>B:</b> 26,62 g <b>T:</b> 20,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,80 g <b>W:</b> 64,57 g w tym cukry: 6,36 g <b>Sól:</b> 1,36 g			



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2418,07 kcal</b> <b>B: 105,97 g</b> <b>T: 100,18 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>48,69 g</b> <b>W: 306,64 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>24,86 g</b> <b>Sól: 4,95 g</b>	<b>Chleb 100 g /gl/,  Masło 10 g /m/  Wędlina 50 g /*/  Jabłko 1 szt.  Herbata</b>	E: 147,22 kcal B: 4,28 g T: 5,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 22,52 g w tym cukry: 2,22 g Sól: 0,60 g	E: 530,00 kcal B: 15,42 g T: 19,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,02 g W: 81,07 g w tym cukry: 8,01 g Sól: 2,15 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 333 g</b>	
	<b>Razowy 60 g /gl/  Masło 10 g /m/  Jajko 1 szt. /j/  Ogórek świeży 1 szt.</b>	E: 88,88 kcal B: 3,36 g T: 4,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,16 g W: 11,08 g w tym cukry: 0,37 g Sól: 0,28 g	E: 295,97 kcal B: 11,18 g T: 14,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,19 g W: 36,90 g w tym cukry: 1,22 g Sól: 0,93 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji: 860 g</b>	
	<b>Zupa pomidorowa 350 ml /s,gl/  Kasza jęczmienna 180 g /gl/  Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/  Fasolka szparagowa 150 g</b>	E: 86,06 kcal B: 3,98 g T: 3,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,26 g W: 11,29 g w tym cukry: 0,50 g Sól: 0,05 g	E: 740,10 kcal B: 34,20 g T: 29,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,84 g W: 97,09 g w tym cukry: 4,27 g Sól: 0,48 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 350 g</b>	
	<b>Soczek 1 szt.  Serek homogenizowany 1 szt.</b>	E: 93,00 kcal B: 5,50 g T: 4,77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,80 g W: 7,00 g w tym cukry: 1,94 g Sól: 0,05 g	E: 325,50 kcal B: 19,25 g T: 16,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,83 g W: 24,50 g w tym cukry: 6,80 g Sól: 0,19 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>	
<b>Chleb 100 g /gl/,  Masło 10 g /m/,  Mozzarella ½ szt.  Pomidor 1 szt.  Herbata</b>	E: 141,34 kcal B: 6,96 g T: 5,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,17 g W: 18,00 g w tym cukry: 1,22 g Sól: 0,32 g	E: 526,50 kcal B: 25,92 g T: 20,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,81 g W: 67,07 g w tym cukry: 4,56 g Sól: 1,20 g			

*Jadłospis na 20.09.2020*

**Niedziela**



**Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie**

*Smacznego !*

