

Jadłospis na 21.09.2020

Poniedziałek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1840,65 kcal B: 63,52 g T: 70,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,43 g W: 254,45 g w tym cukry: 68,57 g Sól: 6,71 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 114,06 kcal B: 2,65 g T: 2,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,85 g W: 19,54 g w tym cukry: 9,83 g Sól: 0,14 g	E: 638,75 kcal B: 14,87 g T: 16,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,76 g W: 109,41 g w tym cukry: 55,05 g Sól: 0,80 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 750 g		
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 70 g /j,gl,*/ Mizeria 150 g /m/	E: 99,96 kcal B: 3,32 g T: 2,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,32 g W: 11,12 g w tym cukry: 1,31 g Sól: 0,09 g	E: 749,70 kcal B: 24,92 g T: 16,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,92 g W: 83,44 g w tym cukry: 9,80 g Sól: 0,71 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 230 g		
	Grahamka 2 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Sałata 50 g Herbata	E: 196,61 kcal B: 10,32 g T: 6,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,41 g W: 26,80 g w tym cukry: 1,62 g Sól: 2,26 g	E: 452,20 kcal B: 23,73 g T: 15,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,84 g W: 61,64 g w tym cukry: 3,72 g Sól: 5,20 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !



Jadłospis na 21.09.2020

Poniedziałek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g		
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2209,05 kcal B:78,43 g T: 77,08 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,56 g W: 325,60 g w tym cukry: 93,69 g Sól:8,03 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 114,06 kcal B: 2,65 g T: 2,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,85 g W: 19,54 g w tym cukry: 9,83 g Sól: 0,14 g	E: 63,42 kcal B: 4,94 g T: 1,98 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,07 g W: 8,20 g w tym cukry: 0,42 g Sól: 0,44 g	E: 638,75 kcal B: 14,87 g T: 16,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,76 g W: 109,41 g w tym cukry: 55,05 g Sól: 0,80 g	E: 180,75 kcal B: 14,07 g T: 5,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,05 g W: 23,37 g w tym cukry: 1,19 g Sól: 1,27 g	
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 285 g		
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Wędlina 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	E: 99,96 kcal B: 3,32 g T: 2,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,32 g W: 11,12 g w tym cukry: 1,31 g Sól: 0,09 g	E: 749,70 kcal B: 24,92 g T: 16,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,92 g W: 83,44 g w tym cukry: 9,80 g Sól: 0,71 g			
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 750 g		
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 70 g /j,gl,*/ Mizeria 150 g /m/	E: 46,91 kcal B: 0,21 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g W: 11,93 g w tym cukry: 5,98 g Sól: 0,01 g	E: 196,61 kcal B: 10,32 g T: 6,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,41 g W: 26,80 g w tym cukry: 1,62 g Sól: 2,26 g	E: 452,20 kcal B: 23,73 g T: 15,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,84 g W: 61,64 g w tym cukry: 3,72 g Sól: 5,20 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g		
	Kisiel 200 g Jabłko 1 szt.	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g		
	Grahamka 2 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Salata 50 g Herbata	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g		

Jadłospis na 21.09.2020

Poniedziałek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2313,30 kcal B: 80,51 g T: 81,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,38 g W: 341,77 g w tym cukry: 94,68 g Sól: 8,38 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 114,06 kcal B: 2,65 g T: 2,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,85 g W: 19,54 g w tym cukry: 9,83 g Sól: 0,14 g	E: 638,75 kcal B: 14,87 g T: 16,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,76 g W: 109,41 g w tym cukry: 55,05 g Sól: 0,80 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 320 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Wędlina 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	E: 89,06 kcal B: 5,05 g T: 3,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,83 g W: 12,36 g w tym cukry: 0,68 g Sól: 0,51 g	E: 285,00 kcal B: 16,51 g T: 10,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,87 g W: 39,55 g w tym cukry: 2,18 g Sól: 1,62 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 750 g	
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 70 g /j,gl,*/ Mizeria 150 g /m/	E: 99,96 kcal B: 3,32 g T: 2,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,32 g W: 11,12 g w tym cukry: 1,31 g Sól: 0,09 g	E: 749,70 kcal B: 24,92 g T: 16,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,92 g W: 83,44 g w tym cukry: 9,80 g Sól: 0,71 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g	
	Kisiel 200 g Jabłko 1 szt.	E: 46,91 kcal B: 0,21 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g W: 11,93 g w tym cukry: 5,98 g Sól: 0,01 g	E: 187,65 kcal B: 0,84 g T: 0,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08 g W: 47,73 g w tym cukry: 23,93 g Sól: 0,05 g		
KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g		
Grahamka 2 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Salata 50 g Herbata	E: 196,61 kcal B: 10,32 g T: 6,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,41 g W: 26,80 g w tym cukry: 1,62 g Sól: 2,26 g	E: 452,20 kcal B: 23,73 g T: 15,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,84 g W: 61,64 g w tym cukry: 3,72 g Sól: 5,20 g			

Jadłospis na 21.09.2020

Poniedziałek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
LAKTACYJNA E: 2356,18 kcal B: 91,40 g T: 75,56 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,53 g W: 361,12 g w tym cukry: 98,40 g Sól: 8,76 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 114,06 kcal B: 2,65 g T: 2,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,85 g W: 19,54 g w tym cukry: 9,83 g Sól: 0,14 g	E: 638,75 kcal B: 14,87 g T: 16,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,76 g W: 109,41 g w tym cukry: 55,05 g Sól: 0,80 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 320 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Wędlina 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	E: 89,06 kcal B: 5,05 g T: 3,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,83 g W: 12,36 g w tym cukry: 0,68 g Sól: 0,51 g	E: 285,00 kcal B: 16,51 g T: 10,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,87 g W: 39,55 g w tym cukry: 2,18 g Sól: 1,62 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji: 860 g	
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s,*/ Surówka z marchwi, selera i ananasa 150 g /s/	E: 92,16 kcal B: 4,16 g T: 3,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,91 g W: 11,95 g w tym cukry: 1,57 g Sól: 0,13 g	E: 792,58 kcal B: 35,81 g T: 32,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,83 g W: 102,79 g w tym cukry: 13,52 g Sól: 1,09 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g	
	Kisiel 200 g Jabłko 1 szt.	E: 46,91 kcal B: 0,21 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g W: 11,93 g w tym cukry: 5,98 g Sól: 0,01 g	E: 187,65 kcal B: 0,84 g T: 0,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08 g W: 47,73 g w tym cukry: 23,93 g Sól: 0,05 g		
KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g		
Grahamka 2 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Salata 50 g Herbata	E: 196,61 kcal B: 10,32 g T: 6,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,41 g W: 26,80 g w tym cukry: 1,62 g Sól: 2,26 g	E: 452,20 kcal B: 23,73 g T: 15,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,84 g W: 61,64 g w tym cukry: 3,72 g Sól: 5,20 g			

Jadłospis na 21.09.2020

Poniedziałek



Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

