



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 623 g | |
|---|--|---|--|--|--|
| PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E:1929,58 kcal B: 84,01 g T: 71,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,07 g W: 268,13 g w tym cukry: 32,90 g Sól:5,85 g | Kakao 250 ml /m/ Chleb 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. Pomidor 1 szt. Herbata | E: 97,35 kcal B: 3,76 g T: 3,69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,97 g W: 13,32 g w tym cukry: 2,93 g Sól: 0,25 g | E: 606,52 kcal B: 23,40 g T: 23,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,27 g W: 83,01 g w tym cukry: 18,26 g Sól: 1,55 g | | |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 800 g | |
| | Zupa fasolowa 350 ml /s,gl/ Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,m,gl,*/, Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 110,26 kcal B: 5,49 g T: 3,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,48 g W: 15,62 g w tym cukry: 1,35 g Sól: 0,24 g | E: 882,06 kcal B: 43,89 g T: 28,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,81 g W: 124,95 g w tym cukry: 10,83 g Sól: 1,95 g | | |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 360 g | |
| | Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Wędlina 50 g /*/ Ogórek świeży 1 szt. Herbata | E: 122,5 kcal B: 4,64 g T: 5,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 16,71 g w tym cukry: 1,06 g Sól: 0,65 g | E: 441,00 kcal B: 16,72 g T: 19,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,99 g W: 60,17 g w tym cukry: 3,81 g Sól: 2,35 g | | |

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 623 g | |
|---|--|---|---|--|---|
| II TRYMESTR CIĄŻY E:2273,93 kcal B:103,88 g T: 79,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,00 g W: 318,60 g w tym cukry: 42,27 g Sól: 6,45 g | Kakao 250 ml /m/ Chleb 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. Pomidor 1 szt. Herbata | E: 97,35 kcal B: 3,76 g T: 3,69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,97 g W: 13,32 g w tym cukry: 2,93 g Sól: 0,25 g | 97,35 kcal 3,76 g 3,69 g 1,97 g 13,32 g 2,93 g 0,25 g | E: 606,52 kcal B: 23,40 g T: 23,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,27 g W: 83,01 g w tym cukry: 18,26 g Sól: 1,55 g | 606,52 kcal 23,40 g 23,02 g 12,27 g 83,01 g 18,26 g 1,55 g |
| | II ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 325 g | |
| | Bułka 1 szt. /gl/ Masło 5 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Papryka 1 szt. | E: 91,18 kcal B: 5,84 g T: 2,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,51 g W: 11,90 g w tym cukry: 0,94 g Sól: 0,18 g | 91,18 kcal 5,84 g 2,64 g 1,51 g 11,90 g 0,94 g 0,18 g | E: 296,35 kcal B: 18,97 g T: 8,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,92 g W: 38,67 g w tym cukry: 3,07 g Sól: 0,60 g | 296,35 kcal 18,97 g 8,57 g 4,92 g 38,67 g 3,07 g 0,60 g |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 800 g | |
| | Zupa fasolowa 350 ml /s,gl/ Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,m,gl,*/, Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 110,26 kcal B: 5,49 g T: 3,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,48 g W: 15,62 g w tym cukry: 1,35 g Sól: 0,24 g | 110,26 kcal 5,49 g 3,57 g 1,48 g 15,62 g 1,35 g 0,24 g | E: 882,06 kcal B: 43,89 g T: 28,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,81 g W: 124,95 g w tym cukry: 10,83 g Sól: 1,95 g | 882,06 kcal 43,89 g 28,60 g 11,81 g 124,95 g 10,83 g 1,95 g |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 100 g | |
| | Nektarynka 1 szt. | E: 48,00 kcal B: 0,90 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08 g W: 11,80 g w tym cukry: 6,30 g Sól: 0 g | 48,00 kcal 0,90 g 0,20 g 0,08 g 11,80 g 6,30 g 0 g | E: 48,00 kcal B: 0,90 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08 g W: 11,80 g w tym cukry: 6,30 g Sól: 0 g | 48,00 kcal 0,90 g 0,20 g 0,08 g 11,80 g 6,30 g 0 g |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 360 g | |
| Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Wędlina 50 g /*/ Ogórek świeży 1 szt. Herbata | E: 122,5 kcal B: 4,64 g T: 5,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 16,71 g w tym cukry: 1,06 g Sól: 0,65 g | 122,5 kcal 4,64 g 5,39 g 2,50 g 16,71 g 1,06 g 0,65 g | E: 441,00 kcal B: 16,72 g T: 19,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,99 g W: 60,17 g w tym cukry: 3,81 g Sól: 2,35 g | 441,00 kcal 16,72 g 19,40 g 8,99 g 60,17 g 3,81 g 2,35 g | |



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 623 g | |
|--|--|--|---|---|--|
| III TRYMESTR CIAŻY E: 2447,18 kcal B: 107,98 g T: 84,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,87 g W: 347,50 g w tym cukry: 42,90 g Sól: 6,93 g | Kakao 250 ml /m/ Chleb 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. Pomidor 1 szt. Herbata | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 97,35 kcal 3,76 g 3,69 g 1,97 g 13,32 g 2,93 g 0,25 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 606,52 kcal 23,40 g 23,02 g 12,27 g 83,01 g 18,26 g 1,55 g |
| | II ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 380 g | |
| | Bułka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Papryka 1 szt. | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 123,58 kcal 6,07 g 3,54 g 2,05 g 17,78 g 0,97 g 0,28 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 469,60 kcal 23,06 g 13,44 g 7,80 g 67,56 g 3,70 g 1,08 g |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 800 g | |
| | Zupa fasolowa 350 ml /s,gl/ Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,m,gl,*/, Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 110,26 kcal 5,49 g 3,57 g 1,48 g 15,62 g 1,35 g 0,24 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 882,06 kcal 43,89 g 28,60 g 11,81 g 124,95 g 10,83 g 1,95 g |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 100 g | |
| | Nektarynka 1 szt. | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 48,00 kcal 0,90 g 0,20 g 0,08 g 11,80 g 6,30 g 0 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 48,00 kcal 0,90 g 0,20 g 0,08 g 11,80 g 6,30 g 0 g |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 360 g | |
| Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Wędlina 50 g /*/ Ogórek świeży 1 szt. Herbata | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 122,5 kcal 4,64 g 5,39 g 2,50 g 16,71 g 1,06 g 0,65 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 441,00 kcal 16,72 g 19,40 g 8,99 g 60,17 g 3,81 g 2,35 g | |



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 623 g | |
|---|--|---|---|---|---|
| LAKTACYJNA E:2545,68 kcal B: 100,33 g T: 84,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,06 g W: 371,90 g w tym cukry: 57,35 g Sól: 6,87 g | Kakao 250 ml /m/ Chleb 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. Pomidor 1 szt. Herbata | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 97,35 kcal 3,76 g 3,69 g 1,97 g 13,32 g 2,93 g 0,25 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 606,52 kcal 23,40 g 23,02 g 12,27 g 83,01 g 18,26 g 1,55 g |
| | II ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 380 g | |
| | Bułka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Papryka 1 szt. | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 123,58 kcal 6,07 g 3,54 g 2,05 g 17,78 g 0,97 g 0,28 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 469,60 kcal 23,06 g 13,44 g 7,80 g 67,56 g 3,70 g 1,08 g |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji: 800 g | |
| | Zupa jarzynowa 350 ml /s,gl/ Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,m,gl,*/, Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 101,94 kcal 4,48 g 3,57 g 1,59 g 13,96 g 1,40 g 0,26 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 815,56 kcal 35,84 g 28,60 g 12,76 g 111,65 g 11,18 g 2,05 g |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 200 g | |
| | Banan 1 szt. | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 95,00 kcal 1,00 g 0,30 g 0,12 g 23,50 g 11,1 g 0 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 190,00 kcal 2,00 g 0,60 g 0,24 g 47,00 g 22,20 g 0 g |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 360 g | |
| Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Wędlina 50 g /*/ Ogórek świeży 1 szt. Herbata | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 128,89 kcal 4,45 g 5,25 g 1,59 g 17,41 g 0,56 g 0,61 g | E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól: | 464,00 kcal 16,02 g 18,90 g 9,00 g 62,67 g 2,01 g 2,19 g | |

Jadłospis na 22.09.2020

Wtorek



Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

