



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1962,23 kcal</b> <b>B: 75,61 g</b> <b>T: 75,56 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,73 g</b> <b>W: 279,14 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>58,12 g</b> <b>Sól: 2,90 g</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> <b>350 ml /m,gl/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/</b> <b>Gruszka 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 103,22 kcal <b>B:</b> 2,30 g <b>T:</b> 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g <b>W:</b> 18,57 g w tym cukry: 7,35 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 681,25 kcal <b>B:</b> 15,17 g <b>T:</b> 17,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,65 g <b>W:</b> 122,56 g w tym cukry: 48,50 g <b>Sól:</b> 0,77 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>		
	<b>Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/</b> <b>Kasza gryczana 180 g</b> <b>Schab w sosie 180 g /s,gl,*/</b> <b>Marchew na gęsto 150 g</b>	<b>E:</b> 96,22 kcal <b>B:</b> 5,11 g <b>T:</b> 4,27 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,32 g <b>W:</b> 11,10 g w tym cukry: 0,81 g <b>Sól:</b> 0,07 g	<b>E:</b> 827,50 kcal <b>B:</b> 43,96 g <b>T:</b> 36,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,40 g <b>W:</b> 95,44 g w tym cukry: 6,97 g <b>Sól:</b> 0,74 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>		
	<b>Chleb razowy 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Pasta mięsno-jarzynowa 50 g /s,*/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 125,97 kcal <b>B:</b> 4,58 g <b>T:</b> 5,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,69 g <b>W:</b> 16,98 g w tym cukry: 0,74 g <b>Sól:</b> 0,39 g	<b>E:</b> 453,48 kcal <b>B:</b> 16,48 g <b>T:</b> 21,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,68 g <b>W:</b> 61,14 g w tym cukry: 2,65 g <b>Sól:</b> 1,39 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g		
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E:2298,98 kcal</b> <b>B:93,74 g</b> <b>T: 92,74 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,58 g</b> <b>W: 310,92 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>68,06 g</b> <b>Sól: 4,62 g</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> <b>350 ml /m,gl/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/</b> <b>Gruszka 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym</b> <b>nasycone kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>103,22 kcal</b> <b>2,30 g</b> <b>2,66 g</b>  <b>1,46 g</b> <b>18,57 g</b> <b>7,35 g</b> <b>0,12 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>681,25 kcal</b> <b>15,17 g</b> <b>17,55 g</b>  <b>9,65 g</b> <b>122,56 g</b> <b>48,50 g</b> <b>0,77 g</b>	
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 285 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/</b> <b>Masło 5 g /m/</b> <b>Wędlina 50 g /*/</b> <b>Ogórek świeży 1 szt.</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym</b> <b>nasycone kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>86,58 kcal</b> <b>4,09 g</b> <b>4,91 g</b>  <b>2,13 g</b> <b>7,88 g</b> <b>0,54 g</b> <b>0,52 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>246,75 kcal</b> <b>11,67 g</b> <b>14,01 g</b>  <b>6,07 g</b> <b>22,47 g</b> <b>1,54 g</b> <b>1,48 g</b>	
	<b>OBIAD</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>	
	<b>Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/</b> <b>Kasza gryczana 180 g</b> <b>Schab w sosie 180 g /s,gl,*/</b> <b>Marchew na gęsto 150 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym</b> <b>nasycone kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>96,22 kcal</b> <b>5,11 g</b> <b>4,27 g</b>  <b>1,32 g</b> <b>11,10 g</b> <b>0,81 g</b> <b>0,07 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>827,50 kcal</b> <b>43,96 g</b> <b>36,72 g</b>  <b>11,40 g</b> <b>95,44 g</b> <b>6,97 g</b> <b>0,74 g</b>	
	<b>PODWIECZOREK</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>	
	<b>Jogurt naturalny 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym</b> <b>nasycone kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>60,00 kcal</b> <b>4,30 g</b> <b>2,00 g</b>  <b>1,19 g</b> <b>6,20 g</b> <b>5,60 g</b> <b>0,16 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>90,00 kcal</b> <b>6,45 g</b> <b>3,00 g</b>  <b>1,79 g</b> <b>9,30 g</b> <b>8,40 g</b> <b>0,24 g</b>	
	<b>KOLACJA</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>	
	<b>Chleb razowy 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Pasta mięsno-jarzynowa 50 g /s,*/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>125,97 kcal</b> <b>4,58 g</b> <b>5,91 g</b>  <b>2,69 g</b> <b>16,98 g</b> <b>0,74 g</b> <b>0,39 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>W:</b> <b>w tym cukry:</b> <b>Sól:</b>	<b>453,48 kcal</b> <b>16,48 g</b> <b>21,29 g</b>  <b>9,68 g</b> <b>61,14 g</b> <b>2,65 g</b> <b>1,39 g</b>	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2403,23 kcal</b> <b>B: 95,81 g</b> <b>T: 97,24 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,40 g</b> <b>W: 327,09 g</b> <b>w tym cukry: 69,05 g</b> <b>Sól: 4,97 g</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> <b>350 ml /m,gl/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/</b> <b>Gruszka 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 103,22 kcal <b>B:</b> 2,30 g <b>T:</b> 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g <b>W:</b> 18,57 g w tym cukry: 7,35 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 681,25 kcal <b>B:</b> 15,17 g <b>T:</b> 17,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,65 g <b>W:</b> 122,56 g w tym cukry: 48,50 g <b>Sól:</b> 0,77 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 320 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Wędlina 50 g /*/</b> <b>Ogórek świeży 1 szt.</b>	<b>E:</b> 78,44 kcal <b>B:</b> 4,30 g <b>T:</b> 5,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,77 g <b>W:</b> 12,08 g w tym cukry: 0,79 g <b>Sól:</b> 0,57 g	<b>E:</b> 351,00 kcal <b>B:</b> 13,75 g <b>T:</b> 18,68 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,88 g <b>W:</b> 38,65 g w tym cukry: 2,53 g <b>Sól:</b> 1,83 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>	
	<b>Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/</b> <b>Kasza gryczana 180 g</b> <b>Schab w sosie 180 g /s,gl,*/</b> <b>Marchew na gęsto 150 g</b>	<b>E:</b> 96,22 kcal <b>B:</b> 5,11 g <b>T:</b> 4,27 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,32 g <b>W:</b> 11,10 g w tym cukry: 0,81 g <b>Sól:</b> 0,07 g	<b>E:</b> 827,50 kcal <b>B:</b> 43,96 g <b>T:</b> 36,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,40 g <b>W:</b> 95,44 g w tym cukry: 6,97 g <b>Sól:</b> 0,74 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>	
	<b>Jogurt naturalny 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 60,00 kcal <b>B:</b> 4,30 g <b>T:</b> 2,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19 g <b>W:</b> 6,20 g w tym cukry: 5,60 g <b>Sól:</b> 0,16 g	<b>E:</b> 90,00 kcal <b>B:</b> 6,45 g <b>T:</b> 3,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,79 g <b>W:</b> 9,30 g w tym cukry: 8,40 g <b>Sól:</b> 0,24 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>	
	<b>Chleb razowy 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Pasta mięsno-jarzynowa 50 g /s,*/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 125,97 kcal <b>B:</b> 4,58 g <b>T:</b> 5,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,69 g <b>W:</b> 16,98 g w tym cukry: 0,74 g <b>Sól:</b> 0,39 g	<b>E:</b> 453,48 kcal <b>B:</b> 16,48 g <b>T:</b> 21,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,68 g <b>W:</b> 61,14 g w tym cukry: 2,65 g <b>Sól:</b> 1,39 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2523,03 kcal</b> <b>B: 92,25 g</b> <b>T: 96,92 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,30 g</b> <b>W: 360,95 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>74,89 g</b> <b>Sól: 4,81 g</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> <b>350 ml /m,gl/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/</b> <b>Gruszka 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 103,22 kcal <b>B:</b> 2,30 g <b>T:</b> 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g <b>W:</b> 18,57 g w tym cukry: 7,35 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 681,25 kcal <b>B:</b> 15,17 g <b>T:</b> 17,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,65 g <b>W:</b> 122,56 g w tym cukry: 48,50 g <b>Sól:</b> 0,77 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 320 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Wędlina 50 g /*/</b> <b>Ogórek świeży 1 szt.</b>	<b>E:</b> 78,44 kcal <b>B:</b> 4,30 g <b>T:</b> 5,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,77 g <b>W:</b> 12,08 g w tym cukry: 0,79 g <b>Sól:</b> 0,57 g	<b>E:</b> 351,00 kcal <b>B:</b> 13,75 g <b>T:</b> 18,68 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,88 g <b>W:</b> 38,65 g w tym cukry: 2,53 g <b>Sól:</b> 1,83 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji: 860 g</b>	
	<b>Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/</b> <b>Kasza jęczmienna 180 g /gl/</b> <b>Schab w sosie 180 g /s,gl,*/</b> <b>Marchew na gęsto 150 g</b>	<b>E:</b> 95,38 kcal <b>B:</b> 4,58 g <b>T:</b> 4,19 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,30 g <b>W:</b> 11,63 g w tym cukry: 0,79 g <b>Sól:</b> 0,08 g	<b>E:</b> 820,30 kcal <b>B:</b> 39,40 g <b>T:</b> 36,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,21 g <b>W:</b> 100,00 g w tym cukry: 6,81 g <b>Sól:</b> 0,74 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 350 g</b>	
	<b>Jogurt naturalny 1 szt. /m/</b> <b>Jabłko 1 szt.</b>	<b>E:</b> 52,00 kcal <b>B:</b> 2,07 g <b>T:</b> 1,08 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,53 g <b>W:</b> 9,57 g w tym cukry: 4,17 g <b>Sól:</b> 0,07 g	<b>E:</b> 182,00 kcal <b>B:</b> 7,25 g <b>T:</b> 3,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,87 g <b>W:</b> 33,50 g w tym cukry: 14,60 g <b>Sól:</b> 0,25 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>	
	<b>Chleb 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Pasta mięsno-jarzynowa 50 g /s,*/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 135,69 kcal <b>B:</b> 4,63 g <b>T:</b> 5,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,68 g <b>W:</b> 18,40 g w tym cukry: 0,68 g <b>Sól:</b> 0,34 g	<b>E:</b> 488,48 kcal <b>B:</b> 16,68 g <b>T:</b> 20,89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,66 g <b>W:</b> 66,24 g w tym cukry: 2,45 g <b>Sól:</b> 1,22 g		

Jadłospis na 23.09.2020

**Środa**



**Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie**

**Smacznego !**

