

Jadłospis na 24.09.2020

Czwartek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2059,70 kcal</b> <b>B: 80,49 g</b> <b>T: 65,07 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24,54 g</b> <b>W: 318,14 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>44,18 g</b> <b>Sól: 4,06 g</b>	<b>Chleb 100 g /g/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> <b>90 g /m/</b> <b>Ogórek świeży 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 111,57 kcal <b>B:</b> 5,38 g <b>T:</b> 3,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g <b>W:</b> 16,51 g w tym cukry: 0,98 g <b>Sól:</b> 0,30 g	<b>E:</b> 446,30 kcal <b>B:</b> 21,52 g <b>T:</b> 13,16 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,79 g <b>W:</b> 66,03 g w tym cukry: 3,94 g <b>Sól:</b> 1,20 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>		
	<b>Zupa meksykańska 350 ml /s,g,l,*/</b> <b>Racuchy z jabłkami 2 szt. /g,l,m,j/</b> <b>Kefir 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 126,06 kcal <b>B:</b> 4,84 g <b>T:</b> 3,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,17 g <b>W:</b> 20,19 g w tym cukry: 4,29 g <b>Sól:</b> 0,10 g	<b>E:</b> 1071,48 kcal <b>B:</b> 41,13 g <b>T:</b> 30,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,98 g <b>W:</b> 171,64 g w tym cukry: 36,50 g <b>Sól:</b> 0,90 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>		
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /g/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 120 g</b> <b>/j,r,*/</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 235,62 kcal <b>B:</b> 7,76 g <b>T:</b> 9,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,54 g <b>W:</b> 34,99 g w tym cukry: 1,62 g <b>Sól:</b> 0,85 g	<b>E:</b> 541,92 kcal <b>B:</b> 17,84 g <b>T:</b> 21,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,77 g <b>W:</b> 80,47 g w tym cukry: 3,74 g <b>Sól:</b> 1,96 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g	
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2449,02 kcal</b> <b>B:92,26 g</b> <b>T: 75,49 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,18 g</b> <b>W: 388,05 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>67,09 g</b> <b>Sól:4,63 g</b>	<b>Chleb 100 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> <b>90 g /m/</b> <b>Ogórek świeży 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 111,57 kcal <b>B:</b> 5,38 g <b>T:</b> 3,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g <b>W:</b> 16,51 g w tym cukry: 0,98 g <b>Sól:</b> 0,30 g	<b>E:</b> 446,30 kcal <b>B:</b> 21,52 g <b>T:</b> 13,16 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,79 g <b>W:</b> 66,03 g w tym cukry: 3,94 g <b>Sól:</b> 1,20 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 298 g</b>		
	<b>Chleb razowy 30 g /gl/</b> <b>Masło 5 g /m/</b> <b>Jajko 1 szt. /j/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b>	<b>E:</b> 66,88 kcal <b>B:</b> 3,28 g <b>T:</b> 3,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,48 g <b>W:</b> 7,69 g w tym cukry: 0,24 g <b>Sól:</b> 0,19 g	<b>E:</b> 199,32 kcal <b>B:</b> 9,78 g <b>T:</b> 9,82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,41 g <b>W:</b> 22,91 g w tym cukry: 0,71 g <b>Sól:</b> 0,57 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>		
	<b>Zupa meksykańska 350 ml /s,gl,*/</b> <b>Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/</b> <b>Kefir 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 126,06 kcal <b>B:</b> 4,84 g <b>T:</b> 3,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,17 g <b>W:</b> 20,19 g w tym cukry: 4,29 g <b>Sól:</b> 0,10 g	<b>E:</b> 1071,48 kcal <b>B:</b> 41,13 g <b>T:</b> 30,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,98 g <b>W:</b> 171,64 g w tym cukry: 36,50 g <b>Sól:</b> 0,90 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>		
	<b>Banan 1 szt.</b>	<b>E:</b> 95,00 kcal <b>B:</b> 1,00 g <b>T:</b> 0,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g <b>W:</b> 23,50 g w tym cukry: 11,10 g <b>Sól:</b> 0 g	<b>E:</b> 190,00 kcal <b>B:</b> 2,00 g <b>T:</b> 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,24 g <b>W:</b> 47,00 g w tym cukry: 22,20 g <b>Sól:</b> 0 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>		
<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Salatka ryżowa z tuńczykiem 120 g</b> <b>/j,r,*/</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 235,62 kcal <b>B:</b> 7,76 g <b>T:</b> 9,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,54 g <b>W:</b> 34,99 g w tym cukry: 1,62 g <b>Sól:</b> 0,85 g	<b>E:</b> 541,92 kcal <b>B:</b> 17,84 g <b>T:</b> 21,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,77 g <b>W:</b> 80,47 g w tym cukry: 3,74 g <b>Sól:</b> 1,96 g			



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2549,67 kcal</b> <b>B: 94,03 g</b> <b>T: 80,13 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,28 g</b> <b>W: 402,44 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>67,57 g</b> <b>Sól: 4,97 g</b>	<b>Chleb 100 g /gl/  Masło 10 g /m/,  Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką  90 g /m/  Ogórek świeży 1 szt.  Herbata</b>	E: 111,57 kcal B: 5,38 g T: 3,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g W: 16,51 g w tym cukry: 0,98 g Sól: 0,30 g	111,57 kcal 5,38 g 3,29 g 1,95 g 16,51 g 0,98 g 0,30 g	E: 446,30 kcal B: 21,52 g T: 13,16 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,79 g W: 66,03 g w tym cukry: 3,94 g Sól: 1,20 g	446,30 kcal 21,52 g 13,16 g 7,79 g 66,03 g 3,94 g 1,20 g
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 333 g</b>	
	<b>Chleb razowy 60 g /gl/  Masło 10 g /m/  Jajko 1 szt. /j/  Pomidor 1 szt.</b>	E: 79,04 kcal B: 3,47 g T: 3,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,35 g W: 11,49 g w tym cukry: 0,36 g Sól: 0,27 g	79,04 kcal 3,47 g 3,10 g 1,35 g 11,49 g 0,36 g 0,27 g	E: 263,22 kcal B: 11,55 g T: 10,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,50 g W: 38,27 g w tym cukry: 1,19 g Sól: 0,91 g	263,22 kcal 11,55 g 10,33 g 4,50 g 38,27 g 1,19 g 0,91 g
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>	
	<b>Zupa meksykańska 350 ml /s,gl,*/  Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/  Kefir 1 szt. /m/</b>	E: 126,06 kcal B: 4,84 g T: 3,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,17 g W: 20,19 g w tym cukry: 4,29 g Sól: 0,10 g	126,06 kcal 4,84 g 3,64 g 1,17 g 20,19 g 4,29 g 0,10 g	E: 1071,48 kcal B: 41,13 g T: 30,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,98 g W: 171,64 g w tym cukry: 36,50 g Sól: 0,90 g	1071,48 kcal 41,13 g 30,91 g 9,98 g 171,64 g 36,50 g 0,90 g
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Banan 1 szt.</b>	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 g	95,00 kcal 1,00 g 0,30 g 0,12 g 23,50 g 11,10 g 0 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 g	190,00 kcal 2,00 g 0,60 g 0,24 g 47,00 g 22,20 g 0 g
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/,  Masło 10 g /m/,  Sałatka ryżowa z tuńczykiem 120 g  /j,r,*/  Herbata</b>	E: 235,62 kcal B: 7,76 g T: 9,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,54 g W: 34,99 g w tym cukry: 1,62 g Sól: 0,85 g	235,62 kcal 7,76 g 9,13 g 2,54 g 34,99 g 1,62 g 0,85 g	E: 541,92 kcal B: 17,84 g T: 21,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,77 g W: 80,47 g w tym cukry: 3,74 g Sól: 1,96 g	541,92 kcal 17,84 g 21,00 g 6,77 g 80,47 g 3,74 g 1,96 g



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2563,59 kcal</b> <b>B: 89,81 g</b> <b>T: 86,75 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,35 g</b> <b>W: 385,41 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>59,28 g</b> <b>Sól: 4,51 g</b>	<b>Chleb 100 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> <b>90 g /m/</b> <b>Ogórek świeży 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 111,57 kcal <b>B:</b> 5,38 g <b>T:</b> 3,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g <b>W:</b> 16,51 g w tym cukry: 0,98 g <b>Sól:</b> 0,30 g	<b>E:</b> 446,30 kcal <b>B:</b> 21,52 g <b>T:</b> 13,16 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,79 g <b>W:</b> 66,03 g w tym cukry: 3,94 g <b>Sól:</b> 1,20 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 333 g</b>		
	<b>Chleb razowy 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Jajko 1 szt. /j/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b>	<b>E:</b> 79,04 kcal <b>B:</b> 3,47 g <b>T:</b> 3,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,35 g <b>W:</b> 11,49 g w tym cukry: 0,36 g <b>Sól:</b> 0,27 g	<b>E:</b> 263,22 kcal <b>B:</b> 11,55 g <b>T:</b> 10,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,50 g <b>W:</b> 38,27 g w tym cukry: 1,19 g <b>Sól:</b> 0,91 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji: 900 g</b>		
	<b>Zupa ziemniaczana 350 ml /s,gl/</b> <b>Ryż z jabłkami 350 g</b> <b>Kefir 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 91,21 kcal <b>B:</b> 2,06 g <b>T:</b> 4,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,87 g <b>W:</b> 14,71 g w tym cukry: 7,20 g <b>Sól:</b> 0,05 g	<b>E:</b> 820,90 kcal <b>B:</b> 18,52 g <b>T:</b> 21,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,50 g <b>W:</b> 146,60 g w tym cukry: 27,01 g <b>Sól:</b> 0,43 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 350 g</b>		
	<b>Banan 1 szt.</b> <b>Serek homogenizowany 1 szt.</b>	<b>E:</b> 123,14 kcal <b>B:</b> 6,01 g <b>T:</b> 4,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,87 g <b>W:</b> 14,71 g w tym cukry: 7,20 g <b>Sól:</b> 0,05 g	<b>E:</b> 431,50 kcal <b>B:</b> 21,05 g <b>T:</b> 17,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,05 g <b>W:</b> 51,50 g w tym cukry: 25,20 g <b>Sól:</b> 0,18 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>		
	<b>Chleb 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 120 g</b> <b>/j,r,*/</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 245,62 kcal <b>B:</b> 7,45 g <b>T:</b> 8,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,95 g <b>W:</b> 36,07 g w tym cukry: 0,84 g <b>Sól:</b> 0,78 g	<b>E:</b> 564,92 kcal <b>B:</b> 17,14 g <b>T:</b> 20,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,78 g <b>W:</b> 82,97 g w tym cukry: 1,94 g <b>Sól:</b> 1,79 g		

*Jadłospis na 24.09.2020*

**Czwartek**



**Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie**

*Smacznego !*

