

Jadłospis na 25.09.2020

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E:1898,25 kcal B: 73,94 g T: 56,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,71 g W: 303,06 g w tym cukry: 59,71 g Sól: 3,05 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m / Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 112,94 kcal B: 2,91 g T: 3,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,80 g W: 18,96 g w tym cukry: 9,07 g Sól: 0,15 g	E: 632,45 kcal B: 16,29 g T: 17,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10 g W: 106,17 g w tym cukry: 50,83 g Sól: 0,83 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 750 g	
	Zupa koperkowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 70 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	E: 86,05 kcal B: 3,84 g T: 3,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,32 g W: 11,42 g w tym cukry: 0,84 g Sól: 0,15 g	E: 645,40 kcal B: 28,79 g T: 26,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,39 g W: 85,69 g w tym cukry: 6,31 g Sól: 1,12 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 163,26 kcal B: 7,59 g T: 3,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,64 g W: 29,26 g w tym cukry: 0,68 g Sól: 0,29 g	E: 620,40 kcal B: 28,86 g T: 12,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,22 g W: 111,20 g w tym cukry: 2,57 g Sól: 1,10 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !



Jadłospis na 25.09.2020

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2326,15 kcal B:102,06 g T: 69,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,74 g W: 355,17 g w tym cukry: 85,23 g Sól: 5,41 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m / Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 112,94 kcal B: 2,91 g T: 3,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,80 g W: 18,96 g w tym cukry: 9,07 g Sól: 0,15 g	E: 632,45 kcal B: 16,29 g T: 17,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10 g W: 106,17 g w tym cukry: 50,83 g Sól: 0,83 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 435 g	
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Ogórek świeży 1 szt.	E: 76,38 kcal B: 6,45 g T: 3,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,85 g W: 6,57 g w tym cukry: 1,79 g Sól: 0,53 g	E: 332,25 kcal B: 28,08 g T: 13,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,04 g W: 28,57 g w tym cukry: 7,79 g Sól: 2,32 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 750 g	
	Zupa koperkowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 70 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	E: 86,05 kcal B: 3,84 g T: 3,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,32 g W: 11,42 g w tym cukry: 0,84 g Sól: 0,15 g	E: 645,40 kcal B: 28,79 g T: 26,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,39 g W: 85,69 g w tym cukry: 6,31 g Sól: 1,12 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Kisiel 200 g	E: 47,82 kcal B: 0,02 g T: 0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0 g W: 11,77 g w tym cukry: 8,87 g Sól: 0,02 g	E: 95,65 kcal B: 0,04 g T: 0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0 g W: 23,53 g w tym cukry: 17,73 g Sól: 0,04 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 163,26 kcal B: 7,59 g T: 3,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,64 g W: 29,26 g w tym cukry: 0,68 g Sól: 0,29 g	E: 620,40 kcal B: 28,86 g T: 12,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,22 g W: 111,20 g w tym cukry: 2,57 g Sól: 1,10 g			

Jadłospis na 25.09.2020

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
III TRYMESTR CIĄŻY E:2430,40 kcal B: 104,13 g T: 74,18 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,56 g W: 371,34 g w tym cukry: 86,22 g Sól: 5,75g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m / Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 112,94 kcal B: 2,91 g T: 3,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,80 g W: 18,96 g w tym cukry: 9,07 g Sól: 0,15 g	E: 632,45 kcal B: 16,29 g T: 17,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10 g W: 106,17 g w tym cukry: 50,83 g Sól: 0,83 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 470 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Ogórek świeży 1 szt.	E: 92,87 kcal B: 6,41 g T: 3,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,31 g W: 9,52 g w tym cukry: 1,87 g Sól: 0,56 g	E: 436,50 kcal B: 30,15 g T: 18,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,85 g W: 44,75 g w tym cukry: 8,78 g Sól: 2,66 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 750 g	
	Zupa koperkowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 70 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	E: 86,05 kcal B: 3,84 g T: 3,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,32 g W: 11,42 g w tym cukry: 0,84 g Sól: 0,15 g	E: 645,40 kcal B: 28,79 g T: 26,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,39 g W: 85,69 g w tym cukry: 6,31 g Sól: 1,12 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Kisiel 200 g	E: 47,82 kcal B: 0,02 g T: 0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0 g W: 11,77 g w tym cukry: 8,87 g Sól: 0,02 g	E: 95,65 kcal B: 0,04 g T: 0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0 g W: 23,53 g w tym cukry: 17,73 g Sól: 0,04 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 163,26 kcal B: 7,59 g T: 3,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,64 g W: 29,26 g w tym cukry: 0,68 g Sól: 0,29 g	E: 620,40 kcal B: 28,86 g T: 12,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,22 g W: 111,20 g w tym cukry: 2,57 g Sól: 1,10 g			

Jadłospis na 25.09.2020

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
LAKTACYJNA E: 2396,39 kcal B: 109,14 g T: 66,71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,74 g W: 372,91 g w tym cukry: 106,54 g Sól: 6,77 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m / Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 112,94 kcal B: 2,91 g T: 3,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,80 g W: 18,96 g w tym cukry: 9,07 g Sól: 0,15 g	E: 632,45 kcal B: 16,29 g T: 17,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10 g W: 106,17 g w tym cukry: 50,83 g Sól: 0,83 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 470 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Ogórek świeży 1 szt.	E: 92,87 kcal B: 6,41 g T: 3,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,31 g W: 9,52 g w tym cukry: 1,87 g Sól: 0,56 g	E: 436,50 kcal B: 30,15 g T: 18,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,85 g W: 44,75 g w tym cukry: 8,78 g Sól: 2,66 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji: 770 g	
	Zupa koperkowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Pulpet rybny 90 g /r,i,gl/ Jarzynka po grecku 150 g /s,gl/	E: 77,81 kcal B: 4,38 g T: 2,18 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,31 g W: 12,02 g w tym cukry: 0,96 g Sól: 0,13 g	E: 599,14 kcal B: 33,77 g T: 16,76 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,42 g W: 92,56 g w tym cukry: 7,43 g Sól: 1,01 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
	Banan 1 szt. Jogurt pitny 1 szt. /m/	E: 76,81 kcal B: 2,44 g T: 0,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,55 g W: 15,13 g w tym cukry: 8,80 g Sól: 0,07 g	E: 330,30 kcal B: 10,51 g T: 4,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,38 g W: 65,06 g w tym cukry: 37,84 g Sól: 0,29 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Wędlina 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 110,55 kcal B: 5,12 g T: 2,93 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,66 g W: 17,66 g w tym cukry: 0,46 g Sól: 0,55 g	E: 398,00 kcal B: 18,42 g T: 10,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,99 g W: 63,57 g w tym cukry: 1,66 g Sól: 1,99 g		

Jadłospis na 25.09.2020

Piątek



Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

