

Jadłospis na 15.09.2021

Środa



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1895,40 kcal B: 66,20 g T: 75,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,10 g W: 261,20 g w tym cukry: 56,87 g Sól: 3,06 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 100,30 kcal B: 2,14 g T: 2,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,50 g W: 17,76 g w tym cukry: 7,57 g Sól: 0,11 g	E: 662,00 kcal B: 14,12 g T: 17,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,92 g W: 117,22 g w tym cukry: 49,96 g Sól: 0,74 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 860 g		
	Krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/ Surówka z białej kapusty 150 g	E: 83,70 kcal B: 4,00 g T: 3,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,67 g W: 9,92 g w tym cukry: 0,47 g Sól: 0,06 g	E: 719,80 kcal B: 32,03 g T: 5,78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,76 g W: 4,00 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 83,70 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g		
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /r,m/ Ogórek 1 szt. Herbata	E: 135,16 kcal B: 4,66 g T: 6,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47 g W: 15,45 g w tym cukry: 0,77 g Sól: 0,48 g	E: 513,60 kcal B: 17,71 g T: 26,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40 g W: 58,70 g w tym cukry: 2,91 g Sól: 1,83 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2230,95 kcal B: 88,69 g T: 84,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,32 g W: 306,07 g w tym cukry: 76,14 g Sól: 4,64 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 100,30 kcal B: 2,14 g T: 2,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,50 g W: 17,76 g w tym cukry: 7,57 g Sól: 0,11 g	E: 662,00 kcal B: 14,12 g T: 17,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,92 g W: 117,22 g w tym cukry: 49,96 g Sól: 0,74 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 285 g		
	Chleb żytni 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	E: 65,11 kcal B: 4,64 g T: 1,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,06 g W: 8,55 g w tym cukry: 0,27 g Sól: 0,45 g	E: 185,55 kcal B: 13,24 g T: 5,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,02 g W: 24,37 g w tym cukry: 0,77 g Sól: 1,29 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 860 g		
	Krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/ Surówka z białej kapusty 150 g	E: 83,70 kcal B: 4,00 g T: 3,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,67 g W: 9,92 g w tym cukry: 0,47 g Sól: 0,06 g	E: 719,80 kcal B: 32,03 g T: 5,78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,76 g W: 4,00 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 83,70 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 250 g		
	Jogurt pitny 1 szt. /m,gl/	E: 60,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 8,20 g w tym cukry: 7,40 g Sól: 0,12 g	E: 150,00 kcal B: 9,25 g T: 3,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,20 g W: 20,50 g w tym cukry: 18,50 g Sól: 0,30 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g		
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /r,m/ Ogórek 1 szt. Herbata	E: 135,16 kcal B: 4,66 g T: 6,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47 g W: 15,45 g w tym cukry: 0,77 g Sól: 0,48 g	E: 513,60 kcal B: 17,71 g T: 26,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40 g W: 58,70 g w tym cukry: 2,91 g Sól: 1,83 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2340,00 kcal B: 89,92 g T: 89,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,10 g W: 323,23 g w tym cukry: 76,71 g Sól: 4,99 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 100,30 kcal B: 2,14 g T: 2,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,50 g W: 17,76 g w tym cukry: 7,57 g Sól: 0,11 g	E: 662,00 kcal B: 14,12 g T: 17,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,92 g W: 117,22 g w tym cukry: 49,96 g Sól: 0,74 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 320 g	
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	E: 92,06 kcal B: 4,52 g T: 3,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,81 g W: 12,98 g w tym cukry: 0,42 g Sól: 0,51 g	E: 294,60 kcal B: 14,47 g T: 10,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,80 g W: 41,53 g w tym cukry: 1,34 g Sól: 1,63 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 860 g	
	Krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/ Surówka z białej kapusty 150 g	E: 83,70 kcal B: 4,00 g T: 3,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,67 g W: 9,92 g w tym cukry: 0,47 g Sól: 0,06 g	E: 719,80 kcal B: 32,03 g T: 5,78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,76 g W: 4,00 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 83,70 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 250 g	
	Jogurt pitny 1 szt. /m,gl/	E: 60,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 8,20 g w tym cukry: 7,40 g Sól: 0,12 g	E: 150,00 kcal B: 9,25 g T: 3,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,20 g W: 20,50 g w tym cukry: 18,50 g Sól: 0,30 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /r,m/ Ogórek 1 szt. Herbata	E: 135,16 kcal B: 4,66 g T: 6,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47 g W: 15,45 g w tym cukry: 0,77 g Sól: 0,48 g	E: 513,60 kcal B: 17,71 g T: 26,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40 g W: 58,70 g w tym cukry: 2,91 g Sól: 1,83 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
LAKTACYJNA E: 2428,00 kcal B: 91,72 g T: 89,71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,14 g W: 345,83 g w tym cukry: 84,51 g Sól: 5,00 g	Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 100,30 kcal B: 2,14 g T: 2,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,50 g W: 17,76 g w tym cukry: 7,57 g Sól: 0,11 g	E: 662,00 kcal B: 14,12 g T: 17,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,92 g W: 117,22 g w tym cukry: 49,96 g Sól: 0,74 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 320 g	
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	E: 92,06 kcal B: 4,52 g T: 3,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,81 g W: 12,98 g w tym cukry: 0,42 g Sól: 0,51 g	E: 294,60 kcal B: 14,47 g T: 10,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,80 g W: 41,53 g w tym cukry: 1,34 g Sól: 1,63 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 860 g	
	Krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/ Surówka z białej kapusty 150 g	E: 83,70 kcal B: 4,00 g T: 3,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,67 g W: 9,92 g w tym cukry: 0,47 g Sól: 0,06 g	E: 719,80 kcal B: 32,03 g T: 5,78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,76 g W: 4,00 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 83,70 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 450 g	
	Jogurt pitny 1 szt. /m,gl/ Pomarańcza 1 szt.	E: 52,89 kcal B: 2,46 g T: 0,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,50 g W: 9,58 g w tym cukry: 5,84 g Sól: 0,07 g	E: 238,00 kcal B: 11,05 g T: 4,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,24 g W: 43,10 g w tym cukry: 26,30 g Sól: 0,31 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /r,m/ Ogórek 1 szt. Herbata	E: 135,16 kcal B: 4,66 g T: 6,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47 g W: 15,45 g w tym cukry: 0,77 g Sól: 0,48 g	E: 513,60 kcal B: 17,71 g T: 26,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40 g W: 58,70 g w tym cukry: 2,91 g Sól: 1,83 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

