

Jadłospis na 17.09.2021

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1887,70 kcal</b> <b>B: 64,56 g</b> <b>T: 63,63 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>20,89 g</b> <b>W: 290,22g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>78,39 g</b> <b>Sól: 3,19 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/</b> <b>Bułka pszenna 1 szt. /g/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/</b> <b>Banan 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 116,74 kcal <b>B:</b> 2,31 g <b>T:</b> 2,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g <b>W:</b> 21,13 g w tym cukry: 10,05 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 770,50 kcal <b>B:</b> 15,27 g <b>T:</b> 18,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,49 g <b>W:</b> 139,47 g w tym cukry: 66,31 g <b>Sól:</b> 0,77 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 800 g</b>	
	<b>Zupa kalafiorowa 350 ml /s,g/</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Ryba smażona 120 g /j,g,l,r/</b> <b>Jarzynka po grecku 150 g /s/</b>	<b>E:</b> 79,85 kcal <b>B:</b> 4,46 g <b>T:</b> 2,71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,35 g <b>W:</b> 11,09 g w tym cukry: 1,06 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 638,80 kcal <b>B:</b> 21,66 g <b>T:</b> 2,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,08 g <b>W:</b> 7,78 g w tym cukry: 1,09 g <b>Sól:</b> 79,85 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 380 g</b>	
<b>Chleb żytni 100 g /g/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Pasta z jaj 70 g /m,j/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 125,89 kcal <b>B:</b> 3,58 g <b>T:</b> 6,18 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,00 g <b>W:</b> 16,32 g w tym cukry: 0,95 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 478,40 kcal <b>B:</b> 13,61 g <b>T:</b> 23,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,61 g <b>W:</b> 62,01 g w tym cukry: 3,60 g <b>Sól:</b> 1,34 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !



Jadłospis na 17.09.2021

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2240,25 kcal</b> <b>B: 92,07 g</b> <b>T: 79,65 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,12 g</b> <b>W: 318,61 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>85,30 g</b> <b>Sól: 5,04 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/</b> <b>Bułka pszenna 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/</b> <b>Banan 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 116,74 kcal <b>B:</b> 2,31 g <b>T:</b> 2,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g <b>W:</b> 21,13 g w tym cukry: 10,05 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 770,50 kcal <b>B:</b> 15,27 g <b>T:</b> 18,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,49 g <b>W:</b> 139,47 g w tym cukry: 66,31 g <b>Sól:</b> 0,77 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 305 g</b>		
	<b>Chleb razowy 30 g /gl/</b> <b>Masło 5 g /m/</b> <b>Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/</b> <b>Ogórek świeży 200 g</b>	<b>E:</b> 65,92 kcal <b>B:</b> 2,97 g <b>T:</b> 3,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,76 g <b>W:</b> 7,68 g w tym cukry: 0,64 g <b>Sól:</b> 0,13 g	<b>E:</b> 201,05 kcal <b>B:</b> 9,06 g <b>T:</b> 9,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,36 g <b>W:</b> 23,44 g w tym cukry: 1,96 g <b>Sól:</b> 0,40 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 800 g</b>		
	<b>Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Ryba smażona 120 g /j,gl,r/</b> <b>Jarzynka po grecku 150 g /s/</b>	<b>E:</b> 79,85 kcal <b>B:</b> 4,46 g <b>T:</b> 2,71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,35 g <b>W:</b> 11,09 g w tym cukry: 1,06 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 638,80 kcal <b>B:</b> 21,66 g <b>T:</b> 2,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,08 g <b>W:</b> 7,78 g w tym cukry: 1,09 g <b>Sól:</b> 79,85 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>		
	<b>Serek ziarnisty 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 151,50 kcal <b>B:</b> 18,45 g <b>T:</b> 6,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,87 g <b>W:</b> 4,95 g w tym cukry: 4,95 g <b>Sól:</b> 1,45 g	<b>E:</b> 101,00 kcal <b>B:</b> 12,30 g <b>T:</b> 4,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,58 g <b>W:</b> 3,30 g w tym cukry: 3,30 g <b>Sól:</b> 0,97 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 380 g</b>		
	<b>Chleb żytni 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Pasta z jaj 70 g /m,j/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 125,89 kcal <b>B:</b> 3,58 g <b>T:</b> 6,18 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,00 g <b>W:</b> 16,32 g w tym cukry: 0,95 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 478,40 kcal <b>B:</b> 13,61 g <b>T:</b> 23,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,61 g <b>W:</b> 62,01 g w tym cukry: 3,60 g <b>Sól:</b> 1,34 g		

Jadłospis na 17.09.2021

Piątek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2350,20 kcal</b> <b>B: 94,47 g</b> <b>T: 84,88 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,00 g</b> <b>W: 333,79 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>85,87 g</b> <b>Sól: 5,34 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/</b> <b>Bułka pszenna 1 szt. /g/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/</b> <b>Banan 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 116,74 kcal <b>B:</b> 2,31 g <b>T:</b> 2,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g <b>W:</b> 21,13 g w tym cukry: 10,05 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 770,50 kcal <b>B:</b> 15,27 g <b>T:</b> 18,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,49 g <b>W:</b> 139,47 g w tym cukry: 66,31 g <b>Sól:</b> 0,77 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 340 g</b>	
	<b>Chleb razowy 60 g /g/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/</b> <b>Ogórek świeży 200 g</b>	<b>E:</b> 91,47 kcal <b>B:</b> 3,37 g <b>T:</b> 4,35 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,42 g <b>W:</b> 11,36 g w tym cukry: 0,74 g <b>Sól:</b> 0,21 g	<b>E:</b> 311,00 kcal <b>B:</b> 11,46 g <b>T:</b> 14,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,24 g <b>W:</b> 38,62 g w tym cukry: 2,53 g <b>Sól:</b> 0,70 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 800 g</b>	
	<b>Zupa kalafiorowa 350 ml /s,g/</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Ryba smażona 120 g /j,g,l,r/</b> <b>Jarzynka po grecku 150 g /s/</b>	<b>E:</b> 79,85 kcal <b>B:</b> 4,46 g <b>T:</b> 2,71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,35 g <b>W:</b> 11,09 g w tym cukry: 1,06 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 638,80 kcal <b>B:</b> 21,66 g <b>T:</b> 2,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,08 g <b>W:</b> 7,78 g w tym cukry: 1,09 g <b>Sól:</b> 79,85 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>	
	<b>Serek ziarnisty 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 151,50 kcal <b>B:</b> 18,45 g <b>T:</b> 6,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,87 g <b>W:</b> 4,95 g w tym cukry: 4,95 g <b>Sól:</b> 1,45 g	<b>E:</b> 101,00 kcal <b>B:</b> 12,30 g <b>T:</b> 4,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,58 g <b>W:</b> 3,30 g w tym cukry: 3,30 g <b>Sól:</b> 0,97 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 380 g</b>	
	<b>Chleb żytni 100 g /g/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Pasta z jaj 70 g /m,j/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 125,89 kcal <b>B:</b> 3,58 g <b>T:</b> 6,18 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,00 g <b>W:</b> 16,32 g w tym cukry: 0,95 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 478,40 kcal <b>B:</b> 13,61 g <b>T:</b> 23,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,61 g <b>W:</b> 62,01 g w tym cukry: 3,60 g <b>Sól:</b> 1,34 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2442,20 kcal</b> <b>B: 95,27 g</b> <b>T: 85,68 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,08 g</b> <b>W: 357,99 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>92,07 g</b> <b>Sól: 5,35 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/</b> <b>Bułka pszenna 1 szt. /g/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/</b> <b>Banan 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 116,74 kcal <b>B:</b> 2,31 g <b>T:</b> 2,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g <b>W:</b> 21,13 g w tym cukry: 10,05 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 770,50 kcal <b>B:</b> 15,27 g <b>T:</b> 18,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,49 g <b>W:</b> 139,47 g w tym cukry: 66,31 g <b>Sól:</b> 0,77 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 340 g</b>	
	<b>Chleb razowy 60 g /g/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/</b> <b>Ogórek świeży 200 g</b>	<b>E:</b> 91,47 kcal <b>B:</b> 3,37 g <b>T:</b> 4,35 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,42 g <b>W:</b> 11,36 g w tym cukry: 0,74 g <b>Sól:</b> 0,21 g	<b>E:</b> 311,00 kcal <b>B:</b> 11,46 g <b>T:</b> 14,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,24 g <b>W:</b> 38,62 g w tym cukry: 2,53 g <b>Sól:</b> 0,70 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 800 g</b>	
	<b>Zupa kalafiorowa 350 ml /s,g/</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Ryba smażona 120 g /j,g,l,r/</b> <b>Jarzynka po grecku 150 g /s/</b>	<b>E:</b> 79,85 kcal <b>B:</b> 4,46 g <b>T:</b> 2,71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,35 g <b>W:</b> 11,09 g w tym cukry: 1,06 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 638,80 kcal <b>B:</b> 21,66 g <b>T:</b> 2,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,08 g <b>W:</b> 7,78 g w tym cukry: 1,09 g <b>Sól:</b> 79,85 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 350 g</b>	
	<b>Serek ziarnisty 1 szt. /m/</b> <b>Jabłko 1 szt.</b>	<b>E:</b> 69,57 kcal <b>B:</b> 5,50 g <b>T:</b> 2,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,13 g <b>W:</b> 8,33 g w tym cukry: 3,19 g <b>Sól:</b> 0,42 g	<b>E:</b> 243,50 kcal <b>B:</b> 19,25 g <b>T:</b> 7,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,95 g <b>W:</b> 29,15 g w tym cukry: 11,15 g <b>Sól:</b> 1,46 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 380 g</b>	
	<b>Chleb żytni 100 g /g/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Pasta z jaj 70 g /m,j/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 125,89 kcal <b>B:</b> 3,58 g <b>T:</b> 6,18 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,00 g <b>W:</b> 16,32 g w tym cukry: 0,95 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 478,40 kcal <b>B:</b> 13,61 g <b>T:</b> 23,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,61 g <b>W:</b> 62,01 g w tym cukry: 3,60 g <b>Sól:</b> 1,34 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

