

Jadłospis na 18.10.2021

Poniedziałek



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g		
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1885,20 kcal B: 64,80 g T: 82,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,83 g W: 240,98 g w tym cukry: 53,69 g Sól: 6,61 g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 97,24 kcal B: 2,44 g T: 2,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g W: 16,65 g w tym cukry: 7,35 g Sól: 0,12 g	97,24 kcal 2,44 g 2,61 g 1,52 g 16,65 g 7,35 g 0,12 g	E: 641,80 kcal B: 16,12 g T: 17,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g W: 109,86 g w tym cukry: 48,48 g Sól: 0,78 g	641,80 kcal 16,12 g 17,22 g 10,02 g 109,86 g 48,48 g 0,78 g	
	OBIAD		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa grysikowa 350 ml /s,gl / Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi 120 g /j,gl,*/ Surówka z białej kapusty 150 g	E: 91,73 kcal B: 3,80 g T: 4,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,93 g W: 9,30 g w tym cukry: 0,31 g Sól: 0,06 g	91,73 kcal 3,80 g 4,87 g 0,93 g 9,30 g 0,31 g 0,06 g	E: 733,80 kcal B: 38,95 g T: 7,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,78 g W: 2,50 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 91,73 g	733,80 kcal 38,95 g 7,40 g 17,78 g 2,50 g 0,48 g 91,73 g	
	KOLACJA		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z makreli 70 g /m,r/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 134,11 kcal B: 4,82 g T: 6,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47 g W: 14,92 g w tym cukry: 0,71 g Sól: 1,41 g	134,11 kcal 4,82 g 6,91 g 2,47 g 14,92 g 0,71 g 1,41 g	E: 509,60 kcal B: 18,31 g T: 26,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40 g W: 56,70 g w tym cukry: 2,71 g Sól: 5,35 g	509,60 kcal 18,31 g 26,25 g 9,40 g 56,70 g 2,71 g 5,35 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: 2249,40 kcal B: 88,89 g T: 90,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,00 g W: 299,33 g w tym cukry: 70,09 g Sól: 8,47 g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 97,24 kcal B: 2,44 g T: 2,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g W: 16,65 g w tym cukry: 7,35 g Sól: 0,12 g	97,24 kcal 2,44 g 2,61 g 1,52 g 16,65 g 7,35 g 0,12 g	E: 641,80 kcal B: 16,12 g T: 17,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g W: 109,86 g w tym cukry: 48,48 g Sól: 0,78 g	641,80 kcal 16,12 g 17,22 g 10,02 g 109,86 g 48,48 g 0,78 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
	Chleb pszenny 30 g /gl/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	E: 59,58 kcal B: 5,18 g T: 1,69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,94 g W: 6,73 g w tym cukry: 1,23 g Sól: 0,43 g	59,58 kcal 5,18 g 1,69 g 0,94 g 6,73 g 1,23 g 0,43 g	E: 256,20 kcal B: 22,29 g T: 7,27 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,03 g W: 28,95 g w tym cukry: 5,30 g Sól: 1,84 g	256,20 kcal 22,29 g 7,27 g 4,03 g 28,95 g 5,30 g 1,84 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa grysikowa 350 ml /s,gl / Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi 120 g /j,gl,*/ Surówka z białej kapusty 150 g	E: 91,73 kcal B: 3,80 g T: 4,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,93 g W: 9,30 g w tym cukry: 0,31 g Sól: 0,06 g	91,73 kcal 3,80 g 4,87 g 0,93 g 9,30 g 0,31 g 0,06 g	E: 733,80 kcal B: 30,37 g T: 38,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,40 g W: 74,42 g w tym cukry: 2,50 g Sól: 0,48 g	733,80 kcal 30,37 g 38,95 g 7,40 g 74,42 g 2,50 g 0,48 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 300 g	
	Grejpfrut 1 szt.	E: 36,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,05 g W: 9,80 g w tym cukry: 3,70 g Sól: 0,01 g	36,00 kcal 0,60 g 0,20 g 0,05 g 9,80 g 3,70 g 0,01 g	E: 108,00 kcal B: 1,80 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,15 g W: 29,40 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,02 g	108,00 kcal 1,80 g 0,60 g 0,15 g 29,40 g 11,10 g 0,02 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z makreli 70 g /m,r/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 134,11 kcal B: 4,82 g T: 6,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47 g W: 14,92 g w tym cukry: 0,71 g Sól: 1,41 g	134,11 kcal 4,82 g 6,91 g 2,47 g 14,92 g 0,71 g 1,41 g	E: 509,60 kcal B: 18,31 g T: 26,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40 g W: 56,70 g w tym cukry: 2,71 g Sól: 5,35 g	509,60 kcal 18,31 g 26,25 g 9,40 g 56,70 g 2,71 g 5,35 g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2360,85 kcal B: 90,97 g T: 94,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,80 g W: 316,17 g w tym cukry: 70,27 g Sól: 8,81 g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 97,24 kcal B: 2,44 g T: 2,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 16,65 g w tym cukry: Sól: 0,12 g	E: 641,80 kcal B: 16,12 g T: 17,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 109,86 g w tym cukry: Sól: 0,78 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 465 g	
	Chleb pszenny 60 g /gl/ Masło 5 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	E: 79,06 kcal B: 5,24 g T: 2,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 9,85 g w tym cukry: Sól: 0,47 g	E: 367,65 kcal B: 24,37 g T: 11,82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 45,79 g w tym cukry: Sól: 2,18 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa grysikowa 350 ml /s,gl / Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi 120 g /j,gl,*/ Surówka z białej kapusty 150 g	E: 91,73 kcal B: 3,80 g T: 4,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 9,30 g w tym cukry: Sól: 0,06 g	E: 733,80 kcal B: 30,37 g T: 38,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 74,42 g w tym cukry: Sól: 0,48 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 300 g	
	Grejpfrut 1 szt.	E: 36,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 9,80 g w tym cukry: Sól: 0,01 g	E: 108,00 kcal B: 1,80 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 29,40 g w tym cukry: Sól: 0,02 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z makreli 70 g /m,r/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 134,11 kcal B: 4,82 g T: 6,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 14,92 g w tym cukry: Sól: 1,41 g	E: 509,60 kcal B: 18,31 g T: 26,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 56,70 g w tym cukry: Sól: 5,35 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
LAKTACYJNA E: 2424,50 kcal B: 92,64 g T: 99,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,53 g W: 319,58 g w tym cukry: 66,06 g Sól: 9,87 g	Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 97,24 kcal B: 2,44 g T: 2,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g W: 16,65 g w tym cukry: 7,35 g Sól: 0,12 g	97,24 kcal 2,44 g 2,61 g 1,52 g 16,65 g 7,35 g 0,12 g	E: 641,80 kcal B: 16,12 g T: 17,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g W: 109,86 g w tym cukry: 48,48 g Sól: 0,78 g	641,80 kcal 16,12 g 17,22 g 10,02 g 109,86 g 48,48 g 0,78 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 470 g	
	Chleb pszenny 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	E: 86,04 kcal B: 5,19 g T: 3,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,03 g W: 9,75 g w tym cukry: 1,17 g Sól: 0,47 g	86,04 kcal 5,19 g 3,39 g 2,03 g 9,75 g 1,17 g 0,47 g	E: 404,40 kcal B: 24,40 g T: 15,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,56 g W: 45,82 g w tym cukry: 5,51 g Sól: 2,19 g	404,40 kcal 24,40 g 15,94 g 9,56 g 45,82 g 5,51 g 2,19 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa grysikowa 350 ml /s,gl / Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi 120 g /j,gl,*/ Surówka z białej kapusty 150 g	E: 91,73 kcal B: 3,80 g T: 4,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,93 g W: 9,30 g w tym cukry: 0,31 g Sól: 0,06 g	91,73 kcal 3,80 g 4,87 g 0,93 g 9,30 g 0,31 g 0,06 g	E: 733,80 kcal B: 30,37 g T: 38,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,40 g W: 74,42 g w tym cukry: 2,50 g Sól: 0,48 g	733,80 kcal 30,37 g 38,95 g 7,40 g 74,42 g 2,50 g 0,48 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 530 g	
	Jabłko 1 szt. Sok pomidorowy 1 szt.	E: 25,45 kcal B: 0,65 g T: 0,21 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,03 g W: 6,18 g w tym cukry: 1,29 g Sól: 0,20 g	25,45 kcal 0,65 g 0,21 g 0,03 g 6,18 g 1,29 g 0,20 g	E: 134,90 kcal B: 3,44 g T: 1,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,15 g W: 32,78 g w tym cukry: 6,86 g Sól: 1,07 g	134,90 kcal 3,44 g 1,13 g 0,15 g 32,78 g 6,86 g 1,07 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z makreli 70 g /m,r/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 134,11 kcal B: 4,82 g T: 6,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47 g W: 14,92 g w tym cukry: 0,71 g Sól: 1,41 g	134,11 kcal 4,82 g 6,91 g 2,47 g 14,92 g 0,71 g 1,41 g	E: 509,60 kcal B: 18,31 g T: 26,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40 g W: 56,70 g w tym cukry: 2,71 g Sól: 5,35 g	509,60 kcal 18,31 g 26,25 g 9,40 g 56,70 g 2,71 g 5,35 g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

