

Jadłospis na 26.07.2021  
**Poniedziałek**



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1999 kcal</b> <b>B: 81,90 g</b> <b>T: 72,76 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,50 g</b> <b>W: 280,32 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>64,07 g</b> <b>Sól: 3,02 g</b>	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 104,83 kcal B: 2,49 g T: 2,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,51 g W: 18,54 g w tym cukry: 8,10 g Sól: 0,12 g	E: 691,85 kcal B: 16,43 g T: 17,09 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,98 g W: 122,38 g w tym cukry: 53,44 g Sól: 0,77 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 800 g</b>		
	Krem z marchewki 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 1 szt. /gl,j,*/ Surówka z kapusty białej 150 g	E: 98,48 kcal B: 5,24 g T: 4,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,85 g W: 11,26 g w tym cukry: 0,71 g Sól: 0,12 g	E: 787,86 kcal B: 35,62 g T: 6,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,72 g W: 5,67 g w tym cukry: 0,94 g Sól: 98,48 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>		
Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 139,46 kcal B: 6,33 g T: 5,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,14 g W: 18,22 g w tym cukry: 1,33 g Sól: 0,35 g	E: 519,50 kcal B: 23,57 g T: 20,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,69 g W: 67,87 g w tym cukry: 4,96 g Sól: 1,30 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>II TRYMESTR CIAŻY:</b>  <b>E: 2394,36 kcal</b> <b>B: 96,36 g</b> <b>T: 91,15 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,97 g</b> <b>W: 330,41 g</b> <b>w tym cukry: 68,38 g</b> <b>Sól: 4,75 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 104,83 kcal <b>B:</b> 2,49 g <b>T:</b> 2,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 18,54 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 104,83 kcal <b>B:</b> 2,49 g <b>T:</b> 2,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 18,54 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 691,85 kcal <b>B:</b> 16,43 g <b>T:</b> 17,09 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 122,38 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,77 g	<b>E:</b> 691,85 kcal <b>B:</b> 16,43 g <b>T:</b> 17,09 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 122,38 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,77 g
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 285 g</b>	
	<b>Chleb razowy 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Ogórek świeży 200 g</b>	<b>E:</b> 100,75 kcal <b>B:</b> 4,65 g <b>T:</b> 6,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 7,47 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,60 g	<b>E:</b> 100,75 kcal <b>B:</b> 4,65 g <b>T:</b> 6,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 7,47 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,60 g	<b>E:</b> 287,15 kcal <b>B:</b> 13,27 g <b>T:</b> 17,99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 21,29 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 1,72 g	<b>E:</b> 287,15 kcal <b>B:</b> 13,27 g <b>T:</b> 17,99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 21,29 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 1,72 g
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 800 g</b>	
	<b>Krem z marchewki 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 1 szt. /gl,j,*/ Surówka z kapusty białej 150 g</b>	<b>E:</b> 98,48 kcal <b>B:</b> 5,24 g <b>T:</b> 4,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 11,26 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 98,48 kcal <b>B:</b> 5,24 g <b>T:</b> 4,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 11,26 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 787,86 kcal <b>B:</b> 41,90 g <b>T:</b> 35,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 90,07 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,94 g	<b>E:</b> 787,86 kcal <b>B:</b> 41,90 g <b>T:</b> 35,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 90,07 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,94 g
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Gruszka 1 szt.</b>	<b>E:</b> 54,00 kcal <b>B:</b> 0,60 g <b>T:</b> 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 14,40 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,01 g	<b>E:</b> 54,00 kcal <b>B:</b> 0,60 g <b>T:</b> 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 14,40 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,01 g	<b>E:</b> 108,00 kcal <b>B:</b> 1,20 g <b>T:</b> 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 28,80 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,01 g	<b>E:</b> 108,00 kcal <b>B:</b> 1,20 g <b>T:</b> 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 28,80 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,01 g
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>	
<b>Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 139,46 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 5,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 18,22 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 139,46 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 5,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 18,22 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 519,50 kcal <b>B:</b> 23,57 g <b>T:</b> 20,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 67,87 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 1,30 g	<b>E:</b> 519,50 kcal <b>B:</b> 23,57 g <b>T:</b> 20,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 67,87 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 1,30 g	

Jadospis na 26.07.2021

**Poniedziałek**



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2498,01 kcal</b> <b>B: 98,08 g</b> <b>T: 95,78 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,77 g</b> <b>W: 345,89 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>68,89 g</b> <b>Sól: 5,10 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>Pomarańcza 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 104,83 kcal <b>B:</b> 2,49 g <b>T:</b> 2,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 18,54 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 104,83 kcal <b>B:</b> 2,49 g <b>T:</b> 2,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 18,54 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 691,85 kcal <b>B:</b> 16,43 g <b>T:</b> 17,09 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 122,38 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,77 g	
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 320 g</b>	
	<b>Chleb razowy 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Kiełbasa żywiecka 50 g /*/</b> <b>Ogórek świeży 200 g</b>	<b>E:</b> 122,13 kcal <b>B:</b> 4,68 g <b>T:</b> 7,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 11,49 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,65 g	<b>E:</b> 122,13 kcal <b>B:</b> 4,68 g <b>T:</b> 7,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 11,49 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,65 g	<b>E:</b> 390,80 kcal <b>B:</b> 14,98 g <b>T:</b> 22,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 36,77 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 2,07 g	
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 800 g</b>	
	<b>Krem z marchewki 350 ml /s,gl/</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Kotlet schabowy 1 szt. /gl,j,*/</b> <b>Surówka z kapusty białej 150 g</b>	<b>E:</b> 98,48 kcal <b>B:</b> 5,24 g <b>T:</b> 4,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 11,26 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 98,48 kcal <b>B:</b> 5,24 g <b>T:</b> 4,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 11,26 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 787,86 kcal <b>B:</b> 41,90 g <b>T:</b> 35,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 90,07 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,94 g	
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Gruszka 1 szt.</b>	<b>E:</b> 54,00 kcal <b>B:</b> 0,60 g <b>T:</b> 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 14,40 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,01 g	<b>E:</b> 54,00 kcal <b>B:</b> 0,60 g <b>T:</b> 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 14,40 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,01 g	<b>E:</b> 108,00 kcal <b>B:</b> 1,20 g <b>T:</b> 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 28,80 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,01 g	
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>	
<b>Chleb żytni 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Mozzarella ½ szt. /m/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 139,46 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 5,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 18,22 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 139,46 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 5,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 18,22 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 519,50 kcal <b>B:</b> 23,57 g <b>T:</b> 20,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> 67,87 g w tym cukry: <b>Sól:</b> 1,30 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2580,01 kcal</b> <b>B: 98,88 g</b> <b>T: 95,98 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,93 g</b> <b>W: 364,09 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>87,49 g</b> <b>Sól: 5,09 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> 104,83 kcal <b>B:</b> 2,49 g <b>T:</b> 2,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,51 g <b>W:</b> 18,54 g w tym cukry: 8,10 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 104,83 kcal <b>B:</b> 2,49 g <b>T:</b> 2,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,51 g <b>W:</b> 18,54 g w tym cukry: 8,10 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 691,85 kcal <b>B:</b> 16,43 g <b>T:</b> 17,09 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,98 g <b>W:</b> 122,38 g w tym cukry: 53,44 g <b>Sól:</b> 0,77 g	
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 320 g</b>	
	<b>Chleb razowy 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Kiełbasa żywiecka 50 g /*/</b> <b>Ogórek świeży 200 g</b>	<b>E:</b> 122,13 kcal <b>B:</b> 4,68 g <b>T:</b> 7,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,18 g <b>W:</b> 11,49 g w tym cukry: 0,38 g <b>Sól:</b> 0,65 g	<b>E:</b> 122,13 kcal <b>B:</b> 4,68 g <b>T:</b> 7,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,18 g <b>W:</b> 11,49 g w tym cukry: 0,38 g <b>Sól:</b> 0,65 g	<b>E:</b> 390,80 kcal <b>B:</b> 14,98 g <b>T:</b> 22,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,19 g <b>W:</b> 36,77 g w tym cukry: 1,22 g <b>Sól:</b> 2,07 g	
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 800 g</b>	
	<b>Krem z marchewki 350 ml /s,gl/</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Kotlet schabowy 1 szt. /gl,j,*/</b> <b>Surówka z kapusty białej 150 g</b>	<b>E:</b> 98,48 kcal <b>B:</b> 5,24 g <b>T:</b> 4,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,85 g <b>W:</b> 11,26 g w tym cukry: 0,71 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 98,48 kcal <b>B:</b> 5,24 g <b>T:</b> 4,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,85 g <b>W:</b> 11,26 g w tym cukry: 0,71 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 787,86 kcal <b>B:</b> 41,90 g <b>T:</b> 35,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,84 g <b>W:</b> 90,07 g w tym cukry: 5,67 g <b>Sól:</b> 0,94 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> 0,00 g	<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> 0,00 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> 0,01 g	
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>	
<b>Chleb żytni 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Mozzarella ½ szt. /m/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 139,46 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 5,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,14 g <b>W:</b> 18,22 g w tym cukry: 1,33 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 139,46 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 5,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,14 g <b>W:</b> 18,22 g w tym cukry: 1,33 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 519,50 kcal <b>B:</b> 23,57 g <b>T:</b> 20,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,69 g <b>W:</b> 67,87 g w tym cukry: 4,96 g <b>Sól:</b> 1,30 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

