

Jadłospis 10.12.2021

	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta I trymestr ciąży	Pieczywo Graham 90g Masło 10g Jajko gotowane 50g Majonez 10g Serek kanapkowy 17g Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 250ml	Deser jogurtowy 150g	Krupnik 350g (1) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (2) Kompot 200ml	Bułka z serem 85g	Pieczywo Graham 90g Masło 10g Sałatka jarzynowa 100g Pomidor 100g ogórek 50g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza w 100g/porcji	Energia: 71kcal/434kcal Białko: 3g/20g Węglowodany: 6g/38g w tym cukry: 0,7g/4g Tłuszcz: 3g/21g w tym NKT: 1g/8g sól: 0,3g/2g	Energia: 141kcal/212kcal Białko: 15g/22g Węglowodany: 12g/18g w tym cukry: 13g/19g Tłuszcz: 4g/6g w tym NKT: 3g/4g sól: 0,1g/0,15g	Energia: 88kcal/752kcal Białko: 1,8g/15g Węglowodany: 12g/100g w tym cukry: 5,6g/48g Tłuszcz: 3,5g/30g w tym NKT: 0,6g/5g sól: 0,02g/0,2g	Energia: 298kcal/253kcal Białko: 13g/11g Węglowodany: 29g/25g w tym cukry: 1g/1g Tłuszcz: 14g/12g w tym NKT: 8g/7g sól: 1,4g/1,2g	Energia: 79kcal/474kcal Białko: 2g/12g Węglowodany: 7,8g/47g w tym cukry: 1g/6g Tłuszcz: 4,2g/25g w tym NKT: 1,3g/7,7g sól: 0,2g/1,3g
Dieta II trymestr ciąży	Pieczywo Graham 90g Masło 10g Jajko gotowane 50g Majonez 10g Serek kanapkowy 17g Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 250ml	Deser jogurtowy 150g	Krupnik 350g (1) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (2) Kompot 200ml	Bułka z serem 85g	Pieczywo Graham 90g Masło 10g Sałatka jarzynowa 100g Pomidor 100g ogórek 50g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza w 100g/porcji	Energia: 71kcal/434kcal Białko: 3g/20g Węglowodany: 6g/38g w tym cukry: 0,7g/4g Tłuszcz: 3g/21g w tym NKT: 1g/8g sól: 0,3g/2g	Energia: 141kcal/212kcal Białko: 15g/22g Węglowodany: 12g/18g w tym cukry: 13g/19g Tłuszcz: 4g/6g w tym NKT: 3g/4g sól: 0,1g/0,15g	Energia: 88kcal/752kcal Białko: 1,8g/15g Węglowodany: 12g/100g w tym cukry: 5,6g/48g Tłuszcz: 3,5g/30g w tym NKT: 0,6g/5g sól: 0,02g/0,2g	Energia: 298kcal/253kcal Białko: 13g/11g Węglowodany: 29g/25g w tym cukry: 1g/1g Tłuszcz: 14g/12g w tym NKT: 8g/7g sól: 1,4g/1,2g	Energia: 79kcal/474kcal Białko: 2g/12g Węglowodany: 7,8g/47g w tym cukry: 1g/6g Tłuszcz: 4,2g/25g w tym NKT: 1,3g/7,7g sól: 0,2g/1,3g
Dieta III trymestr ciąży	Pieczywo Graham 120g Masło 20g Jajko gotowane 50g Majonez 10g Serek kanapkowy 17g Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 250ml	Deser jogurtowy 150g	Krupnik 350g (1) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (2) Kompot 200ml	Bułka z serem 85g	Pieczywo Graham 120g Masło 20g Sałatka jarzynowa 100g Pomidor 100g ogórek 50g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza w 100g/porcji	Energia: 88kcal/564kcal Białko: 3g/22g Węglowodany: 8g/49g w tym cukry: 0,7g/4g Tłuszcz: 5g/29g w tym NKT: 2g/14g sól: 0,3g/2g	Energia: 141kcal/212kcal Białko: 15g/22g Węglowodany: 12g/18g w tym cukry: 13g/19g Tłuszcz: 4g/6g w tym NKT: 3g/4g sól: 0,1g/0,15g	Energia: 88kcal/752kcal Białko: 1,8g/15g Węglowodany: 12g/100g w tym cukry: 5,6g/48g Tłuszcz: 3,5g/30g w tym NKT: 0,6g/5g sól: 0,02g/0,2g	Energia: 298kcal/253kcal Białko: 13g/11g Węglowodany: 29g/25g w tym cukry: 1g/1g Tłuszcz: 14g/12g w tym NKT: 8g/7g sól: 1,4g/1,2g	Energia: 94kcal/604kcal Białko: 2,2g/14g Węglowodany: 9g/58g w tym cukry: 0,9g/6g Tłuszcz: 5g/33g w tym NKT: 2g/13g sól: 0,27g/1,7g
Dieta mamy karmiącej	Pieczywo Graham 120g Masło 20g Jajko gotowane 50g Majonez 10g Serek kanapkowy 17g Pomidor 100g Ogórek 50g Herbata 250ml	Deser jogurtowy 150g	Krupnik 350g (1) Makaron twarogiem i sosem owocowym 350g (1) Kompot 200ml	Bułka z serem 85g	Pieczywo Graham 120g Masło 20g Sałatka jarzynowa 100g Pomidor 100g ogórek 50g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza w 100g/porcji	Energia: 88kcal/564kcal Białko: 3g/22g Węglowodany: 8g/49g w tym cukry: 0,7g/4g Tłuszcz: 5g/29g w tym NKT: 2g/14g sól: 0,3g/2g	Energia: 141kcal/212kcal Białko: 15g/22g Węglowodany: 12g/18g w tym cukry: 13g/19g Tłuszcz: 4g/6g w tym NKT: 3g/4g sól: 0,1g/0,15g	Energia: 81kcal/730kcal Białko: 4g/36g Węglowodany: 13g/121g w tym cukry: 7g/64g Tłuszcz: 0,9g/8g w tym NKT: 0,3g/3g sól: 0,03g/0,3g	Energia: 298kcal/253kcal Białko: 13g/11g Węglowodany: 29g/25g w tym cukry: 1g/1g Tłuszcz: 14g/12g w tym NKT: 8g/7g sól: 1,4g/1,2g	Energia: 94kcal/604kcal Białko: 2,2g/14g Węglowodany: 9g/58g w tym cukry: 0,9g/6g Tłuszcz: 5g/33g w tym NKT: 2g/13g sól: 0,27g/1,7g

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne;

1- gotowanie

2 – duszenie