



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1801,57 kcal B: 68,12 g T: 80,43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,70 g W: 227,22 g w tym cukry: 26,38 g Sól: 2,96 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 84,74 kcal B: 4,19 g T: 3,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,71 g W: 10,76 g w tym cukry: 2,58 g Sól: 0,12 g	E: 576,25 kcal B: 28,47 g T: 20,82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,62 g W: 73,19 g w tym cukry: 17,56 g Sól: 0,82 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 840 g		
	Zupa ziemniaczana 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie pietruszkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew z groszkiem 150 g /gl/	E: 79,54 kcal B: 2,72 g T: 3,48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,09 g W: 11,00 g w tym cukry: 0,80 g Sól: 0,09 g	E: 668,17 kcal B: 29,24 g T: 9,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,58 g W: 6,64 g w tym cukry: 0,77 g Sól: 79,54 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 375 g		
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Paszтет ½ szt. /*/ Ogórek świeży 1 szt. Herbata	E: 148,57 kcal B: 4,49 g T: 8,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,45 g W: 16,44 g w tym cukry: 0,57 g Sól: 0,37 g	E: 557,15 kcal B: 16,82 g T: 30,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,93 g W: 61,66 g w tym cukry: 2,12 g Sól: 1,38 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
II TRYMESTR CIAŻY E: 2177,72 kcal B: 81,88 g T: 98,71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,12 g W: 272,95 g w tym cukry: 30,54 g Sól: 4,64 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 84,74 kcal B: 4,19 g T: 3,06 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 1,71 g <i>w tym cukry: Sól:</i> 10,76 g 2,58 g 0,12 g	E: 576,25 kcal B: 28,47 g T: 20,82 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 11,62 g <i>w tym cukry:</i> 73,19 g Sól: 17,56 g 0,82 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 135 g	
	Chleb żytni 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Sałata lodowa 50 g	E: 198,63 kcal B: 9,31 g T: 13,25 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 5,44 g <i>w tym cukry:</i> 12,54 g Sól: 0,41 g 1,23 g	E: 268,15 kcal B: 12,57 g T: 17,89 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 7,35 g <i>w tym cukry:</i> 16,94 g Sól: 0,56 g 1,67 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Zupa ziemniaczana 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie pietruszkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew z groszkiem 150 g /gl/	E: 79,54 kcal B: 2,72 g T: 3,48 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 1,09 g <i>w tym cukry:</i> 11,00 g Sól: 0,80 g 0,09 g	E: 668,17 kcal B: 29,24 g T: 9,15 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 12,58 g <i>w tym cukry:</i> 6,64 g Sól: 0,77 g 79,54 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Gruszka 1 szt.	E: 54,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 0,04 g <i>w tym cukry:</i> 14,40 g Sól: 1,80 g 0,01 g	E: 108,00 kcal B: 1,20 g T: 0,40 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 0,08 g <i>w tym cukry:</i> 28,80 g Sól: 3,60 g 0,01 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 375 g	
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Paszтет ½ szt. /*/ Ogórek świeży 1 szt. Herbata	E: 148,57 kcal B: 4,49 g T: 8,10 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 3,45 g <i>w tym cukry:</i> 16,44 g Sól: 0,57 g 0,37 g	E: 557,15 kcal B: 16,82 g T: 30,37 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 12,93 g <i>w tym cukry:</i> 61,66 g Sól: 2,12 g 1,38 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2281,37 kcal B: 83,60 g T: 103,35 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,93 g W: 288,44 g w tym cukry: 31,05 g Sól: 4,99 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 84,74 kcal B: 4,19g T: 3,06g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,71g W: 10,76g w tym cukry: 2,58g Sól: 0,12g	E: 576,25 kcal B: 28,47g T: 20,82g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,62g W: 73,19g w tym cukry: 17,56g Sól: 0,82g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 170 g	
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Salata lodowa 50 g	E: 218,71 kcal B: 8,40g T: 13,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,97g W: 19,07g w tym cukry: 0,63g Sól: 1,19g	E: 371,80 kcal B: 14,28g T: 22,52g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,15g W: 32,42g w tym cukry: 1,07g Sól: 2,02g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Zupa ziemniaczana 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie pietruszkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew z groszkiem 150 g /gl/	E: 79,54 kcal B: 2,72g T: 3,48g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,09g W: 11,00g w tym cukry: 0,80g Sól: 0,09g	E: 668,17 kcal B: 29,24g T: 9,15g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,58g W: 6,64g w tym cukry: 0,77g Sól: 79,54g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Gruszka 1 szt.	E: 54,00 kcal B: 0,60g T: 0,20g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,04g W: 14,40g W: 1,80g w tym cukry: 0,01g Sól:	E: 108,00 kcal B: 1,20g T: 0,40g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08g W: 28,80g W: 3,60g w tym cukry: 0,01g Sól:		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 375 g	
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasztet ½ szt. /*/ Ogórek świeży 1 szt. Herbata	E: 148,57 kcal B: 4,49g T: 8,10g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,45g W: 16,44g w tym cukry: 0,57g Sól: 0,37g	E: 557,15 kcal B: 16,82g T: 30,37g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,93g W: 61,66g w tym cukry: 2,12g Sól: 1,38g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
LAKTACYJNA E: 2371,37 kcal B: 90,05 g T: 106,35 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,71 g W: 297,74 g w tym cukry: 39,45 g Sól: 5,23 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 84,74 kcal B: 4,19g T: 3,06g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,71g W: 10,76g w tym cukry: 2,58g Sól: 0,12g	E: 576,25 kcal B: 28,47g T: 20,82g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,62g W: 73,19g w tym cukry: 17,56g Sól: 0,82g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 170 g	
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Sałata lodowa 50 g	E: 218,71 kcal B: 8,40g T: 13,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,97g W: 19,07g w tym cukry: 0,63g Sól: 1,19g	E: 371,80 kcal B: 14,28g T: 22,52g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,15g W: 32,42g w tym cukry: 1,07g Sól: 2,02g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Zupa ziemniaczana 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie pietruszkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew z groszkiem 150 g /gl/	E: 79,54 kcal B: 2,72g T: 3,48g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,09g W: 11,00g w tym cukry: 0,80g Sól: 0,09g	E: 668,17 kcal B: 29,24g T: 9,15g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,58g W: 6,64g w tym cukry: 0,77g Sól: 79,54g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 350 g	
	Gruszka 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 56,57 kcal B: 2,19g T: 0,97g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,53g W: 10,89g w tym cukry: 3,43g Sól: 0,07g	E: 198,00 kcal B: 7,65g T: 3,40g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,87g W: 38,10g w tym cukry: 12,00g Sól: 0,25g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 375 g	
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Paszтет ½ szt. /*/ Ogórek świeży 1 szt. Herbata	E: 148,57 kcal B: 4,49g T: 8,10g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,45 g 16,44 g W: 0,57g w tym cukry: 0,37g Sól:	E: 557,15 kcal B: 16,82g T: 30,37g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,93g W: 61,66g w tym cukry: 2,12g Sól: 1,38g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

