



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 2108,10 kcal B: 83,89 g T: 81,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,01 g W: 283,79 g w tym cukry: 54,36 g Sól: 6,74 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 88,75 kcal B: 2,54 g T: 1,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,78 g W: 16,61 g w tym cukry: 6,81 g Sól: 0,13 g	88,75 kcal 2,54 g 1,49 g 0,78 g 16,61 g 6,81 g 0,13 g	E: 497,00 kcal B: 14,20 g T: 8,35 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,36 g W: 93,00 g w tym cukry: 38,15 g Sól: 0,73 g	497,00 kcal 14,20 g 8,35 g 4,36 g 93,00 g 38,15 g 0,73 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Krem z soczewicy 350 ml /s,gl,*/ Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 120 g /j,gl,*/ Buraczki tarte 150 g	E: 137,69 kcal B: 6,42 g T: 5,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,91 g W: 16,76 g w tym cukry: 1,69 g Sól: 0,08 g	137,69 kcal 6,42 g 5,88 g 0,91 g 16,76 g 1,69 g 0,08 g	E: 1101,50 kcal B: 47,06 g T: 7,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,41 g W: 13,50 g w tym cukry: 0,66 g Sól: 137,69 g	1101,50 kcal 47,06 g 7,25 g 24,41 g 13,50 g 0,66 g 137,69 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta rybna 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 560 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2515,90 kcal B: 112,24 g T: 91,35 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,42 g W: 341,12 g w tym cukry: 62,45 g Sól: 9,07 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 88,75kcal B: 2,54g T: 1,49g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,78g W: 16,61g w tym cukry: 6,81g Sól: 0,13g	88,75kcal 2,54g 1,49g 0,78g 16,61g 6,81g 0,13g	E: 497,00kcal B: 14,20g T: 8,35g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,36g W: 93,00g w tym cukry: 38,15g Sól: 0,73g	497,00kcal 14,20g 8,35g 4,36g 93,00g 38,15g 0,73g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
	Chleb żytni 30 g /gl/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	E: 70,77kcal B: 6,42g T: 2,18g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,23g W: 7,19g w tym cukry: 1,71g Sól: 0,54g	70,77kcal 6,42g 2,18g 1,23g 7,19g 1,71g 0,54g	E: 304,30kcal B: 27,60g T: 9,39g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,31g W: 30,93g w tym cukry: 7,34g Sól: 2,32g	304,30kcal 27,60g 9,39g 5,31g 30,93g 7,34g 2,32g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Krem z soczewicy 350 ml /s,gl,*/ Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 120 g /j,gl,*/ Buraczki tarte 150 g	E: 137,69kcal B: 6,42g T: 5,88g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,91g W: 16,76g w tym cukry: 1,69g Sól: 0,08g	137,69kcal 6,42g 5,88g 0,91g 16,76g 1,69g 0,08g	E: 1101,50kcal B: 47,06g T: 7,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,41g W: 13,50g w tym cukry: 0,66g Sól: 137,69g	1101,50kcal 47,06g 7,25g 24,41g 13,50g 0,66g 137,69g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 150 g	
	Winogrona 150 g	E: 69,00kcal B: 0,50g T: 0,20g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,07g W: 17,60g w tym cukry: 0,50g Sól: 0,01g	69,00kcal 0,50g 0,20g 0,07g 17,60g 0,50g 0,01g	E: 103,50kcal B: 0,75g T: 0,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,11g W: 26,40g w tym cukry: 0,75g Sól: 0,01g	103,50kcal 0,75g 0,30g 0,11g 26,40g 0,75g 0,01g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 134,11kcal B: 4,82g T: 6,91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47g W: 14,92g w tym cukry: 0,71g Sól: 1,41g	134,11kcal 4,82g 6,91g 2,47g 14,92g 0,71g 1,41g	E: 509,60kcal B: 18,31g T: 26,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40g W: 56,70g w tym cukry: 2,71g Sól: 5,35g	509,60kcal 18,31g 26,25g 9,40g 56,70g 2,71g 5,35g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2624,95 kcal B: 113,48 g T: 95,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,21 g W: 358,29 g w tym cukry: 63,02 g Sól: 9,42 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 88,75kcal B: 2,54g T: 1,49g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,78g W: 16,61g w tym cukry: 6,81g Sól: 0,13g	88,75kcal 2,54g 1,49g 0,78g 16,61g 6,81g 0,13g	E: 497,00kcal B: 14,20g T: 8,35g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,36g W: 93,00g w tym cukry: 38,15g Sól: 0,73g	497,00kcal 14,20g 8,35g 4,36g 93,00g 38,15g 0,73g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 465 g	
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 5 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	E: 88,89kcal B: 6,20g T: 2,99g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,74g W: 10,34g w tym cukry: 1,70g Sól: 0,57g	88,89kcal 6,20g 2,99g 1,74g 10,34g 1,70g 0,57g	E: 413,35kcal B: 28,84g T: 13,91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,09g W: 48,10g w tym cukry: 7,91g Sól: 2,67g	413,35kcal 28,84g 13,91g 8,09g 48,10g 7,91g 2,67g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Krem z soczewicy 350 ml /s,gl,*/ Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 120 g /j,gl,*/ Buraczki tarte 150 g	E: 137,69kcal B: 6,42g T: 5,88g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,91g W: 16,76g w tym cukry: 1,69g Sól: 0,08g	137,69kcal 6,42g 5,88g 0,91g 16,76g 1,69g 0,08g	E: 1101,50kcal B: 47,06g T: 7,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,41g W: 13,50g w tym cukry: 0,66g Sól: 137,69g	1101,50kcal 47,06g 7,25g 24,41g 13,50g 0,66g 137,69g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 150 g	
	Winogrona 150 g	E: 69,00kcal B: 0,50g T: 0,20g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,07g W: 17,60g w tym cukry: 0,50g Sól: 0,01g	69,00kcal 0,50g 0,20g 0,07g 17,60g 0,50g 0,01g	E: 103,50kcal B: 0,75g T: 0,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,11g W: 26,40g w tym cukry: 0,75g Sól: 0,01g	103,50kcal 0,75g 0,30g 0,11g 26,40g 0,75g 0,01g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 134,11kcal B: 4,82g T: 6,91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47g W: 14,92g w tym cukry: 0,71g Sól: 1,41g	134,11kcal 4,82g 6,91g 2,47g 14,92g 0,71g 1,41g	E: 509,60kcal B: 18,31g T: 26,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40g W: 56,70g w tym cukry: 2,71g Sól: 5,35g	509,60kcal 18,31g 26,25g 9,40g 56,70g 2,71g 5,35g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
LAKTACYJNA E: 2748,20 kcal B: 114,76 g T: 100,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,08 g W: 378,92 g w tym cukry: 84,50 g Sól: 9,42 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 88,75kcal B: 2,54g T: 1,49g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,78g W: 16,61g w tym cukry: 6,81g Sól: 0,13g	88,75kcal 2,54g 1,49g 0,78g 16,61g 6,81g 0,13g	E: 497,00kcal B: 14,20g T: 8,35g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,36g W: 93,00g w tym cukry: 38,15g Sól: 0,73g	497,00kcal 14,20g 8,35g 4,36g 93,00g 38,15g 0,73g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 470 g	
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.	E: 88,89kcal B: 6,20g T: 2,99g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,74g W: 10,34g w tym cukry: 1,70g Sól: 0,57g	88,89kcal 6,20g 2,99g 1,74g 10,34g 1,70g 0,57g	E: 413,35kcal B: 28,84g T: 13,91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,09g W: 48,10g w tym cukry: 7,91g Sól: 2,67g	413,35kcal 28,84g 13,91g 8,09g 48,10g 7,91g 2,67g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Krem z soczewicy 350 ml /s,gl,*/ Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 120 g /j,gl,*/ Buraczki tarte 150 g	E: 137,69kcal B: 6,42g T: 5,88g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,91g W: 16,76g w tym cukry: 1,69g Sól: 0,08g	137,69kcal 6,42g 5,88g 0,91g 16,76g 1,69g 0,08g	E: 1101,50kcal B: 47,06g T: 7,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,41g W: 13,50g w tym cukry: 0,66g Sól: 137,69g	1101,50kcal 47,06g 7,25g 24,41g 13,50g 0,66g 137,69g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Banan 1 szt.	E: 95,00kcal B: 1,00g T: 0,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12g W: 23,50g w tym cukry: 11,10g Sól: 0,00g	95,00kcal 1,00g 0,30g 0,12g 23,50g 11,10g 0,00g	E: 190,00kcal B: 2,00g T: 0,60g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,24g W: 47,00g w tym cukry: 22,20g Sól: 0,01g	190,00kcal 2,00g 0,60g 0,24g 47,00g 22,20g 0,01g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 134,11kcal B: 4,82g T: 6,91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,47g W: 14,92g w tym cukry: 0,71g Sól: 1,41g	134,11kcal 4,82g 6,91g 2,47g 14,92g 0,71g 1,41g	E: 509,60kcal B: 18,31g T: 26,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,40g W: 56,70g w tym cukry: 2,71g Sól: 5,35g	509,60kcal 18,31g 26,25g 9,40g 56,70g 2,71g 5,35g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

