



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1956,70 kcal B: 75,16 g T: 67,83 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,65 g W: 292,69 g w tym cukry: 14,65 g Sól: 3,09 g	Grahamki 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z ogórkiem i koperkiem 70 g /m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 188,78 kcal B: 9,68 g T: 5,81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,34 g W: 26,78 g w tym cukry: 2,20 g Sól: 0,56 g	188,78 kcal 9,68 g 5,81 g 3,34 g 26,78 g 2,20 g 0,56 g	E: 434,20 kcal B: 22,27 g T: 13,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,67 g W: 61,61 g w tym cukry: 5,07 g Sól: 1,30 g	434,20 kcal 22,27 g 13,37 g 7,67 g 61,61 g 5,07 g 1,30 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa ryżowa 350 ml /s/ Placki ziemniaczane z sosem mięsno – jarzynowym 350 g /j,gl,s,* /	E: 117,64 kcal B: 3,31 g T: 5,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,86 g W: 15,95 g w tym cukry: 1,01 g Sól: 0,07 g	117,64 kcal 3,31 g 5,29 g 0,86 g 15,95 g 1,01 g 0,07 g	E: 941,10 kcal B: 42,31 g T: 6,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,38 g W: 7,25 g w tym cukry: 0,59 g Sól: 117,64 g	941,10 kcal 42,31 g 6,90 g 22,38 g 7,25 g 0,59 g 117,64 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 153,00 kcal B: 6,96 g T: 3,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,60 g W: 27,24 g w tym cukry: 0,40 g Sól: 0,32 g	153,00 kcal 6,96 g 3,20 g 1,60 g 27,24 g 0,40 g 0,32 g	E: 581,40 kcal B: 26,45 g T: 12,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,08 g W: 103,52 g w tym cukry: 1,53 g Sól: 1,20 g	581,40 kcal 26,45 g 12,15 g 6,08 g 103,52 g 1,53 g 1,20 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2333,85 kcal B: 93,18 g T: 86,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,99 g W: 335,27 g w tym cukry: 16,06 g Sól: 5,08 g	Grahamki 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z ogórkiem i koperkiem 70 g /m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 188,78 kcal B: 9,68 g T: 5,81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,34 g W: 26,78 g w tym cukry: 2,20 g Sól: 0,56 g	188,78 kcal 9,68 g 5,81 g 3,34 g 26,78 g 2,20 g 0,56 g	E: 434,20 kcal B: 22,27 g T: 13,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,67 g W: 61,61 g w tym cukry: 5,07 g Sól: 1,30 g	434,20 kcal 22,27 g 13,37 g 7,67 g 61,61 g 5,07 g 1,30 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 285 g	
	Chleb razowy 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Kiełbasa krakowska 50 g /*/ Papryka żółta 200 g	E: 112,68 kcal B: 6,01 g T: 6,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,53 g W: 10,06 g w tym cukry: 0,25 g Sól: 0,70 g	112,68 kcal 6,01 g 6,33 g 2,53 g 10,06 g 0,25 g 0,70 g	E: 321,15 kcal B: 17,12 g T: 18,04 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,22 g W: 28,69 g w tym cukry: 0,71 g Sól: 1,98 g	321,15 kcal 17,12 g 18,04 g 7,22 g 28,69 g 0,71 g 1,98 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 700 g	
	Zupa ryżowa 350 ml /s/ Placki ziemniaczane z sosem mięsno – jarzynowym 350 g /j,gl,s,*/	E: 117,64 kcal B: 3,31 g T: 5,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,86 g W: 15,95 g w tym cukry: 1,01 g Sól: 0,07 g	117,64 kcal 3,31 g 5,29 g 0,86 g 15,95 g 1,01 g 0,07 g	E: 941,10 kcal B: 42,31 g T: 6,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,38 g W: 7,25 g w tym cukry: 0,59 g Sól: 117,64 g	941,10 kcal 42,31 g 6,90 g 22,38 g 7,25 g 0,59 g 117,64 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 100 g	
	Kiwi 1 szt.	E: 56,00 kcal B: 0,90 g T: 0,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 13,90 g w tym cukry: 0,70 g Sól: 0,01 g	56,00 kcal 0,90 g 0,50 g 0,12 g 13,90 g 0,70 g 0,01 g	E: 56,00 kcal B: 0,90 g T: 0,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 13,90 g w tym cukry: 0,70 g Sól: 0,01 g	56,00 kcal 0,90 g 0,50 g 0,12 g 13,90 g 0,70 g 0,01 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 153,00 kcal B: 6,96 g T: 3,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,60 g W: 27,24 g w tym cukry: 0,40 g Sól: 0,32 g	153,00 kcal 6,96 g 3,20 g 1,60 g 27,24 g 0,40 g 0,32 g	E: 581,40 kcal B: 26,45 g T: 12,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,08 g W: 103,52 g w tym cukry: 1,53 g Sól: 1,20 g	581,40 kcal 26,45 g 12,15 g 6,08 g 103,52 g 1,53 g 1,20 g



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2437,50 kcal B: 94,89 g T: 91,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,79 g W: 350,76 g w tym cukry: 16,57 g Sól: 5,43 g	Grahamki 2 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z ogórkiem i koperkiem 70 g /m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	188,78 kcal 9,68g 5,81g 3,34g 26,78g 2,20g 0,56g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	434,20 kcal 22,27g 13,37g 7,67g 61,61g 5,07g 1,30g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 320 g	
	Chleb razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa krakowska 50 g /*/ Papryka żółta 200 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	132,75 kcal 5,88g 7,08g 3,13g 13,80g 0,38g 0,73g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	424,80 kcal 18,83g 22,67g 10,03g 44,17g 1,22g 2,33g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 700 g	
	Zupa ryżowa 350 ml /s/ Placki ziemniaczane z sosem mięsno – jarzynowym 350 g /j,gl,s,* /	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	117,64 kcal 3,31g 5,29g 0,86g 15,95g 1,01g 0,07g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	941,10 kcal 42,31g 6,90g 22,38g 7,25g 0,59g 117,64g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 100 g	
	Kiwi 1 szt.	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	56,00 kcal 0,90g 0,50g 0,12g 13,90g 0,70g 0,01g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	56,00 kcal 0,90g 0,50g 0,12g 13,90g 0,70g 0,01g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	153,00 kcal 6,96g 3,20g 1,60g 27,24g 0,40g 0,32g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	581,40 kcal 26,45g 12,15g 6,08g 103,52g 1,53g 1,20g



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g	
LAKTACYJNA E: 2489,50 kcal B: 95,19 g T: 90,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,75 g W: 365,66 g w tym cukry: 19,47 g Sól: 5,43 g	Grahamki 2 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z ogórkiem i koperkiem 70 g /m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 188,78 kcal B: 9,68g T: 5,81g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,34g W: 26,78g w tym cukry: 2,20g Sól: 0,56g	E: 434,20 kcal B: 22,27g T: 13,37g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,67g W: 61,61g w tym cukry: 5,07g Sól: 1,30g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 320 g		
	Chleb razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa krakowska 50 g /*/ Papryka żółta 200 g	E: 132,75 kcal B: 5,88g T: 7,08g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,13g W: 13,80g w tym cukry: 0,38g Sól: 0,73g	E: 424,80 kcal B: 18,83g T: 22,67g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,03g W: 44,17g w tym cukry: 1,22g Sól: 2,33g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji: 700 g		
	Zupa ryżowa 350 ml /s/ Placki ziemniaczane z sosem mięsno – jarzynowym 350 g /j,gl,s,*/	E: 117,64 kcal B: 3,31g T: 5,29g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,86g W: 15,95g w tym cukry: 1,01g Sól: 0,07g	E: 941,10 kcal B: 42,31g T: 6,90g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,38g W: 7,25g w tym cukry: 0,59g Sól: 117,64g		
	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 tym cukry: 1,80g Sól: 0,01g	E: 108,00 kcal B: 1,20g T: 0,40g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08g W: 28,80g w tym cukry: 3,60g Sól: 0,01g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g		
	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 153,00 kcal B: 6,96g T: 3,20g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,60g W: 27,24g w tym cukry: 0,40g Sól: 0,32g	E: 581,40 kcal B: 26,45g T: 12,15g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,08g W: 103,52g w tym cukry: 1,53g Sól: 1,20g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

