



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1836,20 kcal B: 67,43 g T: 72,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,16 g W: 255,53 g w tym cukry: 10,61 g Sól: 4,70 g	Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 141,81 kcal B: 6,28 g T: 5,97 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 17,59 g <i>w tym cukry:</i> Sól: 0,65 g	E: 141,81 kcal B: 6,28 g T: 5,97 g W: 17,59 g Sól: 0,65 g	E: 510,50 kcal B: 22,62 g T: 21,50 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 63,32 g <i>w tym cukry:</i> Sól: 2,34 g	E: 510,50 kcal B: 22,62 g T: 21,50 g W: 63,32 g Sól: 2,34 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 650 g	
	Brokułowa 350 ml /s,gl/, Makaron razowy z sosem mięсно-jarzynowym 300 g /s,gl,j/	E: 122,17 kcal B: 4,42 g T: 3,82 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 19,68 g <i>w tym cukry:</i> Sól: 0,08 g	E: 122,17 kcal B: 4,42 g T: 3,82 g W: 19,68 g Sól: 0,08 g	E: 794,10 kcal B: 24,85 g T: 5,22 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 6,69 g <i>w tym cukry:</i> Sól: 122,17 g	E: 794,10 kcal B: 24,85 g T: 5,22 g W: 6,69 g Sól: 122,17 g
KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g		
Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m/ Ogórek gruntowy 1 szt. Herbata	E: 139,89 kcal B: 4,24 g T: 6,80 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 16,92 g <i>w tym cukry:</i> Sól: 0,48 g	E: 139,89 kcal B: 4,24 g T: 6,80 g W: 16,92 g Sól: 0,48 g	E: 531,60 kcal B: 16,11 g T: 25,85 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 64,30 g <i>w tym cukry:</i> Sól: 1,83 g	E: 531,60 kcal B: 16,11 g T: 25,85 g W: 64,30 g Sól: 1,83 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2173,45 kcal B: 82,52 g T: 80,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,95 g W: 311,97 g w tym cukry: 12,14 g Sól: 6,18 g	Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 141,81 kcal B: 6,28 g T: 5,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,50 g W: 17,59 g w tym cukry: 0,23 g Sól: 0,65 g	E: 510,50 kcal B: 22,62 g T: 21,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,61 g W: 63,32 g w tym cukry: 0,81 g Sól: 2,34 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 305 g		
	Butka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 5 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka czerwona 200 g	E: 92,21 kcal B: 4,65 g T: 2,68 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,20 g W: 13,95 g w tym cukry: 0,27 g Sól: 0,48 g	E: 281,25 kcal B: 14,19 g T: 8,18 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,67 g W: 42,54 g w tym cukry: 0,83 g Sól: 1,47 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 650 g		
	Brokułowa 350 ml /s,gl/, Makaron razowy z sosem mięsno-jarzynowym 300 g /s,gl,j/	E: 122,17 kcal B: 4,42 g T: 3,82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,80 g W: 19,68 g w tym cukry: 1,03 g Sól: 0,08 g	E: 794,10 kcal B: 24,85 g T: 5,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,00 g W: 6,69 g w tym cukry: 0,53 g Sól: 122,17 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	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		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g		
Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m/ Ogórek gruntowy 1 szt. Herbata	E: 139,89 kcal B: 4,24 g T: 6,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,46 g W: 16,92 g w tym cukry: 0,82 g Sól: 0,48 g	E: 531,60 kcal B: 16,11 g T: 25,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,33 g W: 64,30 g w tym cukry: 3,11 g Sól: 1,83 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g		
III TRYMESTR CIAŻY E: 2346,20 kcal B: 86,20 g T: 85,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,77 g W: 341,25 g w tym cukry: 12,77 g Sól: 6,66 g	Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	141,81 kcal 6,28 g 5,97 g 3,50 g 17,59 g 0,23 g 0,65 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	510,50 kcal 22,62 g 21,50 g 12,61 g 63,32 g 0,81 g 2,34 g	
	II ŚNIADANIE		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Bułka pszenna 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka czerwona 200 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	126,11 kcal 4,96 g 3,63 g 1,80 g 19,95 g 0,41 g 0,54 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	454,00 kcal 17,87 g 13,05 g 6,49 g 71,82 g 1,46 g 1,95 g	
	OBIAD		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 650 g	
	Brokułowa 350 ml /s,gl/, Makaron razowy z sosem mięsno- warzywnym 300 g /s,gl,j/	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	122,17 kcal 4,42 g 3,82 g 0,80 g 19,68 g 1,03 g 0,08 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	794,10 kcal 24,85 g 5,22 g 12,00 g 6,69 g 0,53 g 122,17 g	
	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 0,90 g 0,50 g 0,12 g 13,90 g 0,70 g 0,01 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	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 żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m/ Ogórek gruntowy 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	139,89 kcal 4,24 g 6,80 g 2,46 g 16,92 g 0,82 g 0,48 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	531,60 kcal 16,11 g 25,85 g 9,33 g 64,30 g 3,11 g 1,83 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
LAKTACYJNA E: 2418,20 kcal B: 91,90 g T: 92,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,85 g W: 336,95 g w tym cukry: 21,67 g Sól: 6,87 g	Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 141,81 kcal B: 6,28 g T: 5,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,50 g W: 17,59 g w tym cukry: 0,23 g Sól: 0,65 g	E: 510,50 kcal B: 22,62 g T: 21,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,61 g W: 63,32 g w tym cukry: 0,81 g Sól: 2,34 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Butka pszenna 2 szt. /g/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka czerwona 200 g	E: 126,11 kcal B: 4,96 g T: 3,63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,80 g W: 19,95 g w tym cukry: 0,41 g Sól: 0,54 g	E: 454,00 kcal B: 17,87 g T: 13,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,49 g W: 71,82 g w tym cukry: 1,46 g Sól: 1,95 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 650 g	
	Brokułowa 350 ml /s,g/, Makaron razowy z sosem mięsno-jarzynowym 300 g /s,g,i/	E: 122,17 kcal B: 4,42 g T: 3,82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,80 g W: 19,68 g w tym cukry: 1,03 g Sól: 0,08 g	E: 794,10 kcal B: 24,85 g T: 5,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,00 g W: 6,69 g w tym cukry: 0,53 g Sól: 122,17 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Mleko 1 szt. /m/	E: 64,00 kcal B: 3,30 g T: 3,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,10 g W: 4,80 g w tym cukry: 4,80 g Sól: 0,11 g	E: 128,00 kcal B: 6,60 g T: 7,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,20 g W: 9,60 g w tym cukry: 9,60 g Sól: 0,22 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb żytni 100 g /g/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /m/ Ogórek gruntowy 1 szt. Herbata	E: 139,89 kcal B: 4,24 g T: 6,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,46 g W: 16,92 g w tym cukry: 0,82 g Sól: 0,48 g	E: 531,60 kcal B: 16,11 g T: 25,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,33 g W: 64,30 g w tym cukry: 3,11 g Sól: 1,83 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

