



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1973,35 kcal B: 68,16 g T: 60,08 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,26 g W: 310,57 g w tym cukry: 70,06 g Sól: 8,78 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 105,34 kcal B: 2,60 g T: 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,49 g w tym cukry: 8,49 g Sól: 0,12 g	E: 695,25 kcal B: 17,17 g T: 17,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10 g W: 122,05 g w tym cukry: 56,04 g Sól: 0,78 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 800 g		
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl,*/, Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,gl,m,*/ Jogurt naturalny 1 szt.	E: 98,01 kcal B: 4,35 g T: 2,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,99 g W: 15,94 g w tym cukry: 1,52 g Sól: 0,24 g	E: 784,10 kcal B: 19,61 g T: 7,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,46 g W: 4,76 g w tym cukry: 12,16 g Sól: 1,96 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 360 g		
Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 137,22 kcal B: 4,51 g T: 6,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,84 g W: 16,94 g w tym cukry: 0,52 g Sól: 1,68 g	E: 494,00 kcal B: 16,22 g T: 22,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,21 g W: 60,97 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 6,05 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
II TRYMESTR CIAŻY E: 2319,00 kcal B: 87,75 g T: 69,44 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,26 g W: 365,38 g w tym cukry: 81,29 g Sól: 9,24 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	105,34 kcal 2,60 g 2,66 g 1,53 g 18,49 g 8,49 g 0,12 g	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	695,25 kcal 17,17 g 17,57 g 10,10 g 122,05 g 56,04 g 0,78 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 305 g	
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Papryka żółta 200 g	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	84,48 kcal 5,83 g 2,94 g 1,63 g 10,56 g 1,13 g 0,15 g	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	257,65 kcal 17,79 g 8,97 g 4,97 g 32,22 g 3,44 g 0,44 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl,*/, Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,gl,m,*/ Jogurt naturalny 1 szt.	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	98,01 kcal 4,35 g 2,45 g 0,99 g 15,94 g 1,52 g 0,24 g	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	784,10 kcal 34,77 g 19,61 g 7,94 g 127,55 g 12,16 g 1,96 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Pomarańcza 1 szt.	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	44,00 kcal 0,90 g 0,20 g 0,02 g 11,30 g 3,90 g 0,01 g	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	88,00 kcal 1,80 g 0,40 g 0,04 g 22,60 g 7,80 g 0,02 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	137,22 kcal 4,51 g 6,36 g 2,84 g 16,94 g 0,52 g 1,68 g	E: B: T: <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: <i>w tym cukry:</i> Sól:	494,00 kcal 16,22 g 22,90 g 10,21 g 60,97 g 1,86 g 6,05 g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2426,85 kcal B: 89,79 g T: 74,11 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,07 g W: 381,59 g w tym cukry: 82,28 g Sól: 9,58 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 105,34 kcal B: 2,60 g T: 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,49 g w tym cukry: 8,49 g Sól: 0,12 g	E: 695,25 kcal B: 17,17 g T: 17,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10 g W: 122,05 g w tym cukry: 56,04 g Sól: 0,78 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 340 g		
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Papryka żółta 200 g	E: 107,50 kcal B: 5,83 g T: 4,01 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,29 g W: 14,24 g w tym cukry: 1,30 g Sól: 0,23 g	E: 365,50 kcal B: 19,83 g T: 13,63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,78 g W: 48,42 g w tym cukry: 4,43 g Sól: 0,79 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 800 g		
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl,*/, Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,gl,m,*/, Jogurt naturalny 1 szt.	E: 98,01 kcal B: 4,35 g T: 2,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,99 g W: 15,94 g w tym cukry: 1,52 g Sól: 0,24 g	E: 784,10 kcal B: 34,77 g T: 19,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,94 g W: 127,55 g w tym cukry: 12,16 g Sól: 1,96 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 200 g		
	Pomarańcza 1 szt.	E: 44,00 kcal B: 0,90 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g W: 11,30 g w tym cukry: 3,90 g Sól: 0,01 g	E: 88,00 kcal B: 1,80 g T: 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,04 g W: 22,60 g w tym cukry: 7,80 g Sól: 0,02 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 360 g		
	Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 137,22 kcal B: 4,51 g T: 6,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,84 g W: 16,94 g w tym cukry: 0,52 g Sól: 1,68 g	E: 494,00 kcal B: 16,22 g T: 22,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,21 g W: 60,97 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 6,05 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
LAKTACYJNA E: 2493,85 kcal B: 97,24 g T: 77,46 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,31 g W: 380,99 g w tym cukry: 92,48 g Sól: 9,87 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 105,34 kcal B: 2,60 g T: 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,49 g w tym cukry: 8,49 g Sól: 0,12 g	E: 695,25 kcal B: 17,17 g T: 17,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10 g W: 122,05 g w tym cukry: 56,04 g Sól: 0,78 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 340 g		
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Papryka żółta 200 g	E: 107,50 kcal B: 5,83 g T: 4,01 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,29 g W: 14,24 g w tym cukry: 1,30 g Sól: 0,23 g	E: 365,50 kcal B: 19,83 g T: 13,63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,78 g W: 48,42 g w tym cukry: 4,43 g Sól: 0,79 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 800 g		
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl,*/, Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,gl,m,*/ Jogurt naturalny 1 szt.	E: 98,01 kcal B: 4,35 g T: 2,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,99 g W: 15,94 g w tym cukry: 1,52 g Sól: 0,24 g	E: 784,10 kcal B: 34,77 g T: 19,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,94 g W: 127,55 g w tym cukry: 12,16 g Sól: 1,96 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 250 g		
	Jogurt pitny 1 szt. /m,gl/	E: 62,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,91 g W: 8,80 g w tym cukry: 7,20 g Sól: 0,12 g	E: 155,00 kcal B: 9,25 g T: 3,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,28 g W: 22,00 g w tym cukry: 18,00 g Sól: 0,31 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 360 g		
Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 137,22 kcal B: 4,51 g T: 6,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,84 g W: 16,94 g w tym cukry: 0,52 g Sól: 1,68 g	E: 494,00 kcal B: 16,22 g T: 22,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,21 g W: 60,97 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 6,05 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

