



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1809,32 kcal</b> <b>B: 79,56 g</b> <b>T: 66,75 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>22,86 g</b> <b>W: 252,74 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>25,48 g</b> <b>Sól: 6,22 g</b>	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 1 szt. /*/ Ketchup 20 g Jabłko 1 szt. Herbata	E: 149,56 kcal B: 6,15 g T: 6,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60 g W: 19,70 g w tym cukry: 2,16 g Sól: 0,91 g	149,56 kcal 6,15 g 6,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60 g W: 19,70 g w tym cukry: 2,16 g Sól: 0,91 g	E: 643,10 kcal B: 26,43 g T: 25,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,18 g W: 84,71 g w tym cukry: 9,30 g Sól: 3,91 g	643,10 kcal 26,43 g 25,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,18 g W: 84,71 g w tym cukry: 9,30 g Sól: 3,91 g
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 810 g</b>	
	Zupa selerowa 350 ml /j,s,gl/ Ryż biały 160 g Udko pieczone 1 szt. Buraczki tarte 150 g	E: 95,19 kcal B: 4,88 g T: 3,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,54 g W: 13,45 g w tym cukry: 1,77 g Sól: 0,12 g	95,19 kcal 4,88 g 3,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,54 g W: 13,45 g w tym cukry: 1,77 g Sól: 0,12 g	E: 771,05 kcal B: 25,66 g T: 4,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,16 g W: 14,32 g w tym cukry: 14,32 g Sól: 0,94 g	771,05 kcal 25,66 g 4,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,16 g W: 14,32 g w tym cukry: 14,32 g Sól: 0,94 g
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 373 g</b>	
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 105,94 kcal B: 3,66 g T: 4,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g W: 15,84 g w tym cukry: 0,50 g Sól: 0,37 g	105,94 kcal 3,66 g 4,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g W: 15,84 g w tym cukry: 0,50 g Sól: 0,37 g	E: 395,17 kcal B: 13,64 g T: 15,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,28 g W: 59,09 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 1,38 g	395,17 kcal 13,64 g 15,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,28 g W: 59,09 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 1,38 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>II TRYMESTR CIAŻY:</b>  <b>E: 2162,27 kcal</b> <b>B: 102,54 g</b> <b>T: 81,89 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,73 g</b> <b>W: 287,78 g</b> <b>w tym cukry: 29,81 g</b> <b>Sól: 7,79 g</b>	<b>Chleb pszenny 100g /g/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Kiełbasa śląska 1 szt. /*/</b> <b>Ketchup 20 g</b> <b>Jabłko 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 149,56 kcal <b>B:</b> 6,15 g <b>T:</b> 6,03 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 2,60 g <b>W:</b> 19,70 g w tym cukry: 2,16 g <b>Sól:</b> 0,91 g	<b>E:</b> 643,10 kcal <b>B:</b> 26,43 g <b>T:</b> 25,95 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 11,18 g <b>W:</b> 84,71 g w tym cukry: 9,30 g <b>Sól:</b> 3,91 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 297,5 g</b>		
	<b>Chleb żytni 30 g /g/</b> <b>Masło 5 g /m/</b> <b>Mozzarella ½ szt. /m/</b> <b>Ogórek świeży 200 g</b>	<b>E:</b> 104,22 kcal <b>B:</b> 6,84 g <b>T:</b> 4,98 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 2,96 g <b>W:</b> 8,90 g w tym cukry: 1,23 g <b>Sól:</b> 0,17 g	<b>E:</b> 310,05 kcal <b>B:</b> 20,34 g <b>T:</b> 14,82 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 8,80 g <b>W:</b> 26,47 g w tym cukry: 3,67 g <b>Sól:</b> 0,51 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 810 g</b>		
	<b>Zupa selerowa 350 ml /j,s,g/</b> <b>Ryż biały 160 g</b> <b>Udko pieczone 1 szt.</b> <b>Buraczki tarte 150 g</b>	<b>E:</b> 95,19 kcal <b>B:</b> 4,88 g <b>T:</b> 3,17 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 0,54 g <b>W:</b> 13,45 g w tym cukry: 1,77 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 771,05 kcal <b>B:</b> 39,49 g <b>T:</b> 25,66 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 4,40 g <b>W:</b> 108,94 g w tym cukry: 14,32 g <b>Sól:</b> 0,94 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 330 g</b>		
	<b>Sok pomidorowy 1 szt.</b>	<b>E:</b> 13,00 kcal <b>B:</b> 0,80 g <b>T:</b> 0,10 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 0,02 g <b>W:</b> 2,60 g w tym cukry: 0,20 g <b>Sól:</b> 0,32 g	<b>E:</b> 42,90 kcal <b>B:</b> 2,64 g <b>T:</b> 0,33 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 0,07 g <b>W:</b> 8,58 g w tym cukry: 0,66 g <b>Sól:</b> 1,06 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 373 g</b>		
	<b>Chleb razowy 100 g /g/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Jajko 1 szt. /j/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 105,94 kcal <b>B:</b> 3,66 g <b>T:</b> 4,06 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 1,95 g <b>W:</b> 15,84 g w tym cukry: 0,50 g <b>Sól:</b> 0,37 g	<b>E:</b> 395,17 kcal <b>B:</b> 13,64 g <b>T:</b> 15,14 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 7,28 g <b>W:</b> 59,09 g w tym cukry: 1,86 g <b>Sól:</b> 1,38 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2271,32 kcal</b> <b>B: 103,77 g</b> <b>T: 86,41 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,51 g</b> <b>W: 304,95 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,38 g</b> <b>Sól: 8,14 g</b>	<b>Chleb pszenny 100g /gl/            Masło 10 g /m/            Kiełbasa śląska 1 szt. /*/            Ketchup 20 g            Jabłko 1 szt.            Herbata</b>	E: 149,56 kcal B: 6,15 g T: 6,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60 g W: 19,70 g w tym cukry: 2,16 g Sól: 0,91 g	E: 643,10 kcal B: 26,43 g T: 25,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,18 g W: 84,71 g w tym cukry: 9,30 g Sól: 3,91 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 332,5 g</b>		
	<b>Chleb żytni 60 g /gl/            Masło 10 g /m/            Mozzarella ½ szt. /m/            Ogórek świeży 200 g</b>	E: 126,05 kcal B: 6,49 g T: 5,81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,49 g W: 13,12 g w tym cukry: 1,28 g Sól: 0,26 g	E: 419,10 kcal B: 21,57 g T: 19,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,59 g W: 43,63 g w tym cukry: 4,24 g Sól: 0,85 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 810 g</b>		
	<b>Zupa selerowa 350 ml /j,s,gl/            Ryż biały 160 g            Udko pieczone 1 szt.            Buraczki tarte 150 g</b>	E: 95,19 kcal B: 4,88 g T: 3,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,54 g W: 13,45 g w tym cukry: 1,77 g Sól: 0,12 g	E: 771,05 kcal B: 39,49 g T: 25,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,40 g W: 108,94 g w tym cukry: 14,32 g Sól: 0,94 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 330 g</b>		
	<b>Sok pomidorowy 1 szt.</b>	E: 13,00 kcal B: 0,80 g T: 0,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g W: 2,60 g w tym cukry: 0,20 g Sól: 0,32 g	E: 42,90 kcal B: 2,64 g T: 0,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,07 g W: 8,58 g w tym cukry: 0,66 g Sól: 1,06 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 373 g</b>		
	<b>Chleb razowy 100 g /gl/,            Masło 10 g /m/,            Jajko 1 szt. /j/            Pomidor 1 szt.            Herbata</b>	E: 105,94 kcal B: 3,66 g T: 4,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g W: 15,84 g w tym cukry: 0,50 g Sól: 0,37 g	E: 395,17 kcal B: 13,64 g T: 15,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,28 g W: 59,09 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 1,38 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2350,42 kcal</b> <b>B: 107,73 g</b> <b>T: 92,48 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,29 g</b> <b>W: 305,97 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>39,32 g</b> <b>Sól: 7,30 g</b>	Chleb pszenny 100g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 1 szt. /*/ Ketchup 20 g Jabłko 1 szt. Herbata	E: 149,56 kcal B: 6,15 g T: 6,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60 g W: 19,70 g w tym cukry: 2,16 g Sól: 0,91 g	149,56 kcal 6,15 g 6,03 g 2,60 g 19,70 g 2,16 g 0,91 g	E: 643,10 kcal B: 26,43 g T: 25,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,18 g W: 84,71 g w tym cukry: 9,30 g Sól: 3,91 g	643,10 kcal 26,43 g 25,95 g 11,18 g 84,71 g 9,30 g 3,91 g
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 332,5 g</b>	
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Ogórek świeży 200 g	E: 126,05 kcal B: 6,49 g T: 5,81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,49 g W: 13,12 g w tym cukry: 1,28 g Sól: 0,26 g	126,05 kcal 6,49 g 5,81 g 3,49 g 13,12 g 1,28 g 0,26 g	E: 419,10 kcal B: 21,57 g T: 19,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,59 g W: 43,63 g w tym cukry: 4,24 g Sól: 0,85 g	419,10 kcal 21,57 g 19,33 g 11,59 g 43,63 g 4,24 g 0,85 g
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji: 810 g</b>	
	Zupa selerowa 350 ml /j,s,gl/ Ryż biały 160 g Udko pieczone 1 szt. Buraczki tarte 150 g	E: 95,19 kcal B: 4,88 g T: 3,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,54 g W: 13,45 g w tym cukry: 1,77 g Sól: 0,12 g	95,19 kcal 4,88 g 3,17 g 0,54 g 13,45 g 1,77 g 0,12 g	E: 771,05 kcal B: 39,49 g T: 25,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,40 g W: 108,94 g w tym cukry: 14,32 g Sól: 0,94 g	771,05 kcal 39,49 g 25,66 g 4,40 g 108,94 g 14,32 g 0,94 g
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	Mleko 1 szt. /m/	E: 61,00 kcal B: 3,30 g T: 3,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,92 g W: 4,80 g w tym cukry: 4,80 g Sól: 0,11 g	61,00 kcal 3,30 g 3,20 g 1,92 g 4,80 g 4,80 g 0,11 g	E: 122,00 kcal B: 6,60 g T: 6,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,84 g W: 9,60 g w tym cukry: 9,60 g Sól: 0,22 g	122,00 kcal 6,60 g 6,40 g 3,84 g 9,60 g 9,60 g 0,22 g
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 373 g</b>	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 105,94 kcal B: 3,66 g T: 4,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g W: 15,84 g w tym cukry: 0,50 g Sól: 0,37 g	105,94 kcal 3,66 g 4,06 g 1,95 g 15,84 g 0,50 g 0,37 g	E: 395,17 kcal B: 13,64 g T: 15,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,28 g W: 59,09 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 1,38 g	395,17 kcal 13,64 g 15,14 g 7,28 g 59,09 g 1,86 g 1,38 g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

