



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1979,80 kcal</b> <b>B: 64,76 g</b> <b>T: 72,90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>25,91 g</b> <b>W: 283,52 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>57,03 g</b> <b>Sól: 3,26 g</b>	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Gruszka 1 szt. Herbata	E: 103,79kcal B: 2,19g T: 2,77g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59g W: 18,27g w tym cukry: 6,86g Sól: 0,12g	103,79kcal 2,19g 2,77g 1,59g 18,27g 6,86g 0,12g	E: 685,00kcal B: 14,47g T: 18,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,47g W: 120,57g w tym cukry: 45,26g Sól: 0,78g	685,00kcal 14,47g 18,30g 10,47g 120,57g 45,26g 0,78g
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>	
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 90 g /j,gl,*/ Mizeria 150 g m/	E: 98,40kcal B: 3,43g T: 4,88g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19g W: 11,05g w tym cukry: 1,27g Sól: 0,09g	98,40kcal 3,43g 4,88g 1,19g 11,05g 1,27g 0,09g	E: 757,70kcal B: 37,59g T: 9,16g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,69g W: 8,05g w tym cukry: 0,70g Sól: 98,40g	757,70kcal 37,59g 9,16g 18,69g 8,05g 0,70g 98,40g
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 210 g</b>	
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,gl,j/ Herbata	E: 255,76kcal B: 11,36g T: 8,10g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,99g W: 37,07g w tym cukry: 0,94g Sól: 0,85g	255,76kcal 11,36g 8,10g 2,99g 37,07g 0,94g 0,85g	E: 537,10kcal B: 23,85g T: 17,01g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,28g W: 77,85g w tym cukry: 1,97g Sól: 1,78g	537,10kcal 23,85g 17,01g 6,28g 77,85g 1,97g 1,78g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g		
<b>II TRYMESTR CIAŻY:</b>  <b>E: 2415,60 kcal</b> <b>B: 87,61 g</b> <b>T: 90,99 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,95 g</b> <b>W: 336,55 g</b> <b>w tym cukry: 66,97 g</b> <b>Sól: 3,84 g</b>	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Gruszka 1 szt. Herbata	E: 103,79kcal B: 2,19g T: 2,77g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59g W: 18,27g w tym cukry: 6,86g Sól: 0,12g	103,79kcal 2,19g 2,77g 1,59g 18,27g 6,86g 0,12g	E: 685,00kcal B: 14,47g T: 18,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,47g W: 120,57g w tym cukry: 45,26g Sól: 0,78g	685,00kcal 14,47g 18,30g 10,47g 120,57g 45,26g 0,78g	
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 380 g</b>	
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/ Serek homogenizowany 150 g /m/ Pomidor 1 szt.	E: 90,47kcal B: 5,80g T: 4,55g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,62g W: 7,59g w tym cukry: 0,98g Sól: 0,15g	90,47kcal 5,80g 4,55g 2,62g 7,59g 0,98g 0,15g	E: 343,80kcal B: 22,05g T: 17,29g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,96g W: 28,83g w tym cukry: 3,74g Sól: 0,57g	343,80kcal 22,05g 17,29g 9,96g 28,83g 3,74g 0,57g	
	<b>OBIAD</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>	
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 90 g /j,gl,*/ Mizeria 150 g m/	E: 98,40kcal B: 3,43g T: 4,88g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19g W: 11,05g w tym cukry: 1,27g Sól: 0,09g	98,40kcal 3,43g 4,88g 1,19g 11,05g 1,27g 0,09g	E: 757,70kcal B: 37,59g T: 9,16g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,69g W: 8,05g w tym cukry: 0,70g Sól: 98,40g	757,70kcal 37,59g 9,16g 18,69g 8,05g 0,70g 98,40g	
	<b>PODWIECZOREK</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	Jabłko 1 szt.	E: 46,00kcal B: 0,40g T: 0,40g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,04g W: 12,10g w tym cukry: 3,10g Sól: 0,01g	46,00kcal 0,40g 0,40g 0,04g 12,10g 3,10g 0,01g	E: 92,00kcal B: 0,80g T: 0,80g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08g W: 24,20g w tym cukry: 6,20g Sól: 0,01g	92,00kcal 0,80g 0,80g 0,08g 24,20g 6,20g 0,01g	
	<b>KOLACJA</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 210 g</b>	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,gl,j/ Herbata	E: 255,76kcal B: 11,36g T: 8,10g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,99g W: 37,07g w tym cukry: 0,94g Sól: 0,85g	255,76kcal 11,36g 8,10g 2,99g 37,07g 0,94g 0,85g	E: 537,10kcal B: 23,85g T: 17,01g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,28g W: 77,85g w tym cukry: 1,97g Sól: 1,78g	537,10kcal 23,85g 17,01g 6,28g 77,85g 1,97g 1,78g	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2524,65 kcal</b> <b>B: 88,85 g</b> <b>T: 95,51 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,74 g</b> <b>W: 353,72 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>67,54 g</b> <b>Sól: 4,19 g</b>	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Gruszka 1 szt. Herbata	E: 103,79 kcal B: 2,19g T: 2,77g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59g W: 18,27g w tym cukry: 6,86g Sól: 0,12g	103,79 kcal 2,19g 2,77g 1,59g 18,27g 6,86g 0,12g	E: 685,00 kcal B: 14,47g T: 18,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,47g W: 120,57g w tym cukry: 45,26g Sól: 0,78g	685,00 kcal 14,47g 18,30g 10,47g 120,57g 45,26g 0,78g
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 415 g</b>	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 5 g /m/ Serek homogenizowany 150 g /m/ Pomidor 1 szt.	E: 109,12 kcal B: 5,61g T: 5,25g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,07g W: 11,08g w tym cukry: 1,04g Sól: 0,22g	109,12 kcal 5,61g 5,25g 3,07g 11,08g 1,04g 0,22g	E: 452,85 kcal B: 23,29g T: 21,81g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,74g W: 46,00g w tym cukry: 4,31g Sól: 0,92g	452,85 kcal 23,29g 21,81g 12,74g 46,00g 4,31g 0,92g
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>	
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 90 g /j,gl,*/ Mizeria 150 g m/	E: 98,40 kcal B: 3,43g T: 4,88g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19g W: 11,05g w tym cukry: 1,27g Sól: 0,09g	98,40 kcal 3,43g 4,88g 1,19g 11,05g 1,27g 0,09g	E: 757,70 kcal B: 37,59g T: 9,16g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,69g W: 8,05g w tym cukry: 0,70g Sól: 98,40g	757,70 kcal 37,59g 9,16g 18,69g 8,05g 0,70g 98,40g
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	Jabłko 1 szt.	E: 46,00 kcal B: 0,40g T: 0,40g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,04g W: 12,10g w tym cukry: 3,10g Sól: 0,01g	46,00 kcal 0,40g 0,40g 0,04g 12,10g 3,10g 0,01g	E: 92,00 kcal B: 0,80g T: 0,80g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08g W: 24,20g w tym cukry: 6,20g Sól: 0,01g	92,00 kcal 0,80g 0,80g 0,08g 24,20g 6,20g 0,01g
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 210 g</b>	
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,gl,j/ Herbata	E: 255,76 kcal B: 11,36g T: 8,10g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,99g W: 37,07g w tym cukry: 0,94g Sól: 0,85g	255,76 kcal 11,36g 8,10g 2,99g 37,07g 0,94g 0,85g	E: 537,10 kcal B: 23,85g T: 17,01g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,28g W: 77,85g w tym cukry: 1,97g Sól: 1,78g	537,10 kcal 23,85g 17,01g 6,28g 77,85g 1,97g 1,78g	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2659,40 kcal</b> <b>B: 90,08 g</b> <b>T: 99,43 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,63 g</b> <b>W: 376,55 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>83,57 g</b> <b>Sól: 4,18 g</b>	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Gruszka 1 szt. Herbata	E: 103,79kcal B: 2,19g T: 2,77g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59g W: 18,27g w tym cukry: 6,86g Sól: 0,12g	103,79kcal 2,19g 2,77g 1,59g 18,27g 6,86g 0,12g	E: 685,00kcal B: 14,47g T: 18,30g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,47g W: 120,57g w tym cukry: 45,26g Sól: 0,78g	685,00kcal 14,47g 18,30g 10,47g 120,57g 45,26g 0,78g
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 420 g</b>	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Serek homogenizowany 150 g /m/ Pomidor 1 szt.	E: 116,57kcal B: 5,55g T: 6,17g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,69g W: 10,96g w tym cukry: 1,03g Sól: 0,22g	116,57kcal 5,55g 6,17g 3,69g 10,96g 1,03g 0,22g	E: 489,60kcal B: 23,32g T: 25,93g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,48g W: 46,03g w tym cukry: 4,34g Sól: 0,92g	489,60kcal 23,32g 25,93g 15,48g 46,03g 4,34g 0,92g
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>	
	Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 90 g /j,gl,*/ Mizeria 150 g m/	E: 98,40kcal B: 3,43g T: 4,88g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,19g W: 11,05g w tym cukry: 1,27g Sól: 0,09g	98,40kcal 3,43g 4,88g 1,19g 11,05g 1,27g 0,09g	E: 757,70kcal B: 37,59g T: 9,16g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,69g W: 8,05g w tym cukry: 0,70g Sól: 98,40g	757,70kcal 37,59g 9,16g 18,69g 8,05g 0,70g 98,40g
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	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
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 210 g</b>	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,gl,j/ Herbata	E: 255,76kcal B: 11,36g T: 8,10g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,99g W: 37,07g w tym cukry: 0,94g Sól: 0,85g	255,76kcal 11,36g 8,10g 2,99g 37,07g 0,94g 0,85g	E: 537,10kcal B: 23,85g T: 17,01g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,28g W: 77,85g w tym cukry: 1,97g Sól: 1,78g	537,10kcal 23,85g 17,01g 6,28g 77,85g 1,97g 1,78g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

