



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1822,30 kcal B: 64,90 g T: 54,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,79 g W: 307,77 g w tym cukry: 40,22 g Sól: 5,09 g	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g/m/ Twaróg z ogórkiem i koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	162,42 kcal 6,18 g 3,65 g 2,08 g 28,19 g 7,16 g 0,34 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	617,20 kcal 23,50 g 13,86 g 7,89 g 107,14 g 27,22 g 1,30 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 810 g	
	Zupa dyniowa 350 ml /s,gl,*/ Kasza gryczana 160 g z warzywami 300 g /gl,s/	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	94,83 kcal 3,01 g 3,13 g 0,30 g 16,69 g 1,38 g 0,10 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	768,10 kcal 25,32 g 2,39 g 12,86 g 11,14 g 0,78 g 94,83 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szyńka z indyka 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	121,39 kcal 4,73 g 4,15 g 2,09 g 18,19 g 0,52 g 0,84 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	437,00 kcal 17,02 g 14,95 g 7,51 g 65,47 g 1,86 g 3,02 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g		
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2164,73 kcal B: 82,46 g T: 67,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,96 g W: 350,78 g w tym cukry: 51,97 g Sól: 5,81 g	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g/m/ Twaróg z ogórkiem i koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Herbata	E: 162,42 kcal B: 6,18 g T: 3,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,08 g W: 28,19 g w tym cukry: 7,16 g Sól: 0,34 g	162,42 kcal 6,18 g 3,65 g 2,08 g 28,19 g 7,16 g 0,34 g	E: 617,20 kcal B: 23,50 g T: 13,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,89 g W: 107,14 g w tym cukry: 27,22 g Sól: 1,30 g	617,20 kcal 23,50 g 13,86 g 7,89 g 107,14 g 27,22 g 1,30 g	
	II ŚNIADANIE		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 297,5 g	
	Chleb pszenny 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka 200 g	E: 84,99 kcal B: 4,04 g T: 3,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 10,34 g w tym cukry: 0,22 g Sól: 0,18 g	84,99 kcal 4,04 g 3,88 g 1,63 g 10,34 g 0,22 g 0,18 g	252,43 kcal 12,01 g 11,53 g 4,85 g 30,71 g 0,65 g 0,54 g	252,43 kcal 12,01 g 11,53 g 4,85 g 30,71 g 0,65 g 0,54 g	
	OBIAD		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 810 g	
	Zupa dyniowa 350 ml /s,gl,*/ Kasza gryczana 160 g z warzywami 300 g /gl,s/	E: 94,83 kcal B: 3,01 g T: 3,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,30 g W: 16,69 g w tym cukry: 1,38 g Sól: 0,10 g	94,83 kcal 3,01 g 3,13 g 0,30 g 16,69 g 1,38 g 0,10 g	768,10 kcal 25,32 g 2,39 g 12,86 g 11,14 g 0,78 g 94,83 g	768,10 kcal 25,32 g 2,39 g 12,86 g 11,14 g 0,78 g 94,83 g	
	PODWIECZOREK		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 150 g	
	Jogobella 1 szt. /m/	E: 60,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 8,20 g w tym cukry: 7,40 g Sól: 0,12 g	60,00 kcal 3,70 g 1,50 g 0,88 g 8,20 g 7,40 g 0,12 g	90,00 kcal 5,55 g 2,25 g 1,32 g 12,30 g 11,10 g 0,18 g	90,00 kcal 5,55 g 2,25 g 1,32 g 12,30 g 11,10 g 0,18 g	
	KOLACJA		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szyńka z indyka 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 121,39 kcal B: 4,73 g T: 4,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,09 g W: 18,19 g w tym cukry: 0,52 g Sól: 0,84 g	121,39 kcal 4,73 g 4,15 g 2,09 g 18,19 g 0,52 g 0,84 g	437,00 kcal 17,02 g 14,95 g 7,51 g 65,47 g 1,86 g 3,02 g	437,00 kcal 17,02 g 14,95 g 7,51 g 65,47 g 1,86 g 3,02 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2274,98 kcal B: 84,11 g T: 72,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,75 g W: 367,91 g w tym cukry: 52,42 g Sól: 6,11 g	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g/m/ Twaróg z ogórkiem i koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Herbata	E: 162,42 kcal B: 6,18 g T: 3,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,08 g W: 28,19 g w tym cukry: 7,16 g Sól: 0,34 g	162,42 kcal 6,18 g 3,65 g 2,08 g 28,19 g 7,16 g 0,34 g	E: 617,20 kcal B: 23,50 g T: 13,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,89 g W: 107,14 g w tym cukry: 27,22 g Sól: 1,30 g	617,20 kcal 23,50 g 13,86 g 7,89 g 107,14 g 27,22 g 1,30 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 297,5 g	
	Chleb pszenny 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka 200 g	E: 109,24 kcal B: 4,11 g T: 4,83 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,30 g W: 14,41 g w tym cukry: 0,33 g Sól: 0,25 g	109,24 kcal 4,11 g 4,83 g 2,30 g 14,41 g 0,33 g 0,25 g	E: 362,68 kcal B: 13,66 g T: 16,04 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,64 g W: 47,84 g w tym cukry: 1,10 g Sól: 0,84 g	362,68 kcal 13,66 g 16,04 g 7,64 g 47,84 g 1,10 g 0,84 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 810 g	
	Zupa dyniowa 350 ml /s,gl,*/ Kasza gryczana 160 g z warzywami 300 g /gl,s/	E: 94,83 kcal B: 3,01 g T: 3,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,30 g W: 16,69 g w tym cukry: 1,38 g Sól: 0,10 g	94,83 kcal 3,01 g 3,13 g 0,30 g 16,69 g 1,38 g 0,10 g	E: 768,10 kcal B: 25,32 g T: 2,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,86 g W: 11,14 g w tym cukry: 0,78 g Sól: 94,83 g	768,10 kcal 25,32 g 2,39 g 12,86 g 11,14 g 0,78 g 94,83 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 150 g	
	Jogobella 1 szt. /m/	E: 60,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 8,20 g w tym cukry: 7,40 g Sól: 0,12 g	60,00 kcal 3,70 g 1,50 g 0,88 g 8,20 g 7,40 g 0,12 g	E: 90,00 kcal B: 5,55 g T: 2,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,32 g W: 12,30 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,18 g	90,00 kcal 5,55 g 2,25 g 1,32 g 12,30 g 11,10 g 0,18 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szyńka z indyka 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 121,39 kcal B: 4,73 g T: 4,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,09 g W: 18,19 g w tym cukry: 0,52 g Sól: 0,84 g	121,39 kcal 4,73 g 4,15 g 2,09 g 18,19 g 0,52 g 0,84 g	E: 437,00 kcal B: 17,02 g T: 14,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,51 g W: 65,47 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 3,02 g	437,00 kcal 17,02 g 14,95 g 7,51 g 65,47 g 1,86 g 3,02 g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
LAKTACYJNA E: 2330,98 kcal B: 85,01 g T: 72,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,87 g W: 381,81 g w tym cukry: 53,12 g Sól: 6,12 g	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g/m/ Twaróg z ogórkiem i koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Herbata	E: 162,42 kcal B: 6,18 g T: 3,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,08 g W: 28,19 g w tym cukry: 7,16 g Sól: 0,34 g	E: 617,20 kcal B: 23,50 g T: 13,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,89 g W: 107,14 g w tym cukry: 27,22 g Sól: 1,30 g	II ŚNIADANIE Wartość odżywcza w 100 g Wartość odżywcza w porcji 297,5 g	
	Chleb pszenny 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka 200 g	E: 109,24 kcal B: 4,11 g T: 4,83 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,30 g W: 14,41 g w tym cukry: 0,33 g Sól: 0,25 g	E: 362,68 kcal B: 13,66 g T: 16,04 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,64 g W: 47,84 g w tym cukry: 1,10 g Sól: 0,84 g	OBIAD Wartość odżywcza w 100 g Wartość odżywcza w porcji 810 g	
	Zupa dyniowa 350 ml /s,gl,*/ Kasza gryczana 160 g z warzywami 300 g /gl,s/	E: 94,83 kcal B: 3,01 g T: 3,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,30 g W: 16,69 g w tym cukry: 1,38 g Sól: 0,10 g	E: 768,10 kcal B: 25,32 g T: 2,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,86 g W: 11,14 g w tym cukry: 0,78 g Sól: 94,83 g	PODWIECZOREK Wartość odżywcza w 100 g Wartość odżywcza w porcji 250 g	
	Kiwi 1 szt. Jogobella 1 szt. /m/	E: 58,40 kcal B: 2,58 g T: 1,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,58 g W: 10,48 g w tym cukry: 4,72 g Sól: 0,08 g	E: 146,00 kcal B: 6,45 g T: 2,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,44 g W: 26,20 g w tym cukry: 11,80 g Sól: 0,19 g	KOLACJA Wartość odżywcza w 100 g Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 121,39 kcal B: 4,73 g T: 4,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,09 g W: 18,19 g w tym cukry: 0,52 g Sól: 0,84 g	E: 437,00 kcal B: 17,02 g T: 14,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,51 g W: 65,47 g w tym cukry: 1,86 g Sól: 3,02 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

