



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2105,85 kcal</b> <b>B: 74,46g</b> <b>T: 68,75 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,68 g</b> <b>W: 322,82 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>51,23 g</b> <b>Sól: 7,94 g</b>	<b>Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 140,69 kcal <b>B:</b> 5,89 g <b>T:</b> 5,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,50 g <b>W:</b> 17,87 g w tym cukry: 0,48 g <b>Sól:</b> 0,61 g	<b>E:</b> 506,50 kcal <b>B:</b> 21,22 g <b>T:</b> 21,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,60 g <b>W:</b> 64,32 g w tym cukry: 1,71 g <b>Sól:</b> 2,18 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>		
	<b>Zupa brukselkowa 350 ml /s,gl/ Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/ Kefir 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 126,82 kcal <b>B:</b> 3,62 g <b>T:</b> 3,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,39 g <b>W:</b> 20,45 g w tym cukry: 5,58 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 1078,00 kcal <b>B:</b> 32,75 g <b>T:</b> 11,82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,55 g <b>W:</b> 37,40 g w tym cukry: 1,19 g <b>Sól:</b> 126,82 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 365 g</b>		
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Hummus ½ szt. Ogórek małosolny 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 142,84 kcal <b>B:</b> 6,15 g <b>T:</b> 4,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,72 g <b>W:</b> 23,20 g w tym cukry: 0,57 g <b>Sól:</b> 1,25 g	<b>E:</b> 521,35 kcal <b>B:</b> 22,44 g <b>T:</b> 14,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,27 g <b>W:</b> 84,70 g w tym cukry: 2,07 g <b>Sól:</b> 4,57 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2454,10 kcal</b> <b>B: 95,70 g</b> <b>T: 80,28 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,02 g</b> <b>W: 366,10 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>64,51 g</b> <b>Sól: 10,05 g</b>	<b>Chleb pszenny 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Ser żółty 50 g /*/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 140,69 kcal <b>B:</b> 5,89 g <b>T:</b> 5,94 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 3,50 g <b>W:</b> 17,87 g <b>w tym cukry:</b> 0,48 g <b>Sól:</b> 0,61 g	<b>E:</b> 506,50 kcal <b>B:</b> 21,22 g <b>T:</b> 21,40 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 12,60 g <b>W:</b> 64,32 g <b>w tym cukry:</b> 1,71 g <b>Sól:</b> 2,18 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 155 g</b>	
	<b>Grahamka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 5 g /m/</b> <b>Szynka podsuszana 50 g /*/</b> <b>Salata 50 g</b>	<b>E:</b> 163,71 kcal <b>B:</b> 10,12 g <b>T:</b> 5,98 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 2,59 g <b>W:</b> 19,31 g <b>w tym cukry:</b> 0,92 g <b>Sól:</b> 1,25 g	<b>E:</b> 253,75 kcal <b>B:</b> 15,69 g <b>T:</b> 9,28 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 4,02 g <b>W:</b> 29,94 g <b>w tym cukry:</b> 1,43 g <b>Sól:</b> 1,93 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>	
	<b>Zupa brukselkowa 350 ml /s,gl/</b> <b>Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/</b> <b>Kefir 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 126,82 kcal <b>B:</b> 3,62 g <b>T:</b> 3,85 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 1,39 g <b>W:</b> 20,45 g <b>w tym cukry:</b> 5,58 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 1078,00 kcal <b>B:</b> 30,80 g <b>T:</b> 32,75 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 11,82 g <b>W:</b> 173,80 g <b>w tym cukry:</b> 47,45 g <b>Sól:</b> 1,19 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>	
	<b>Jogobella 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 63,00 kcal <b>B:</b> 3,70 g <b>T:</b> 1,50 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 0,88 g <b>W:</b> 8,90 g <b>w tym cukry:</b> 7,90 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 94,50 kcal <b>B:</b> 5,55 g <b>T:</b> 2,25 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 1,32 g <b>W:</b> 13,35 g <b>w tym cukry:</b> 11,85 g <b>Sól:</b> 0,18 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 365 g</b>	
<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Hummus ½ szt.</b> <b>Ogórek małosolny 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 142,84 kcal <b>B:</b> 6,15 g <b>T:</b> 4,00 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 1,72 g <b>W:</b> 23,20 g <b>w tym cukry:</b> 0,57 g <b>Sól:</b> 1,25 g	<b>E:</b> 521,35 kcal <b>B:</b> 22,44 g <b>T:</b> 14,60 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 6,27 g <b>W:</b> 84,70 g <b>w tym cukry:</b> 2,07 g <b>Sól:</b> 4,57 g			



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2619,85 kcal</b> <b>B: 99,83 g</b> <b>T: 85,25 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,87 g</b> <b>W: 394,59 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>65,89 g</b> <b>Sól: 10,65 g</b>	<b>Chleb pszenny 100 g /gl/,            Masło 10 g /m/            Ser żółty 50 g /*/            Pomidor 1 szt.            Herbata</b>	E: 140,69 kcal B: 5,89 g T: 5,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,50 g W: 17,87 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 0,61 g	E: 506,50 kcal B: 21,22 g T: 21,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,60 g W: 64,32 g w tym cukry: 1,71 g Sól: 2,18 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 210 g</b>		
	<b>Grahamka 2 szt. /gl/            Masło 10 g /m/            Szyunka z indyka 50 g /*/            Sałata 50 g</b>	E: 199,76 kcal B: 9,44 g T: 6,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,27 g W: 27,82 g w tym cukry: 1,34 g Sól: 1,21 g	E: 419,50 kcal B: 19,82 g T: 14,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,87 g W: 58,42 g w tym cukry: 2,81 g Sól: 2,53 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>		
	<b>Zupa brukselkowa 350 ml /s,gl/            Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/            Kefir 1 szt. /m/</b>	E: 126,82 kcal B: 3,62 g T: 3,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,39 g W: 20,45 g w tym cukry: 5,58 g Sól: 0,14 g	E: 1078,00 kcal B: 30,80 g T: 32,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,82 g W: 173,80 g w tym cukry: 47,45 g Sól: 1,19 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>		
	<b>Jogobella 1 szt. /m/</b>	E: 63,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 8,90 g w tym cukry: 7,90 g Sól: 0,12 g	E: 94,50 kcal B: 5,55 g T: 2,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,32 g W: 13,35 g w tym cukry: 11,85 g Sól: 0,18 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 365 g</b>		
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/            Masło 10 g /m/,            Hummus ½ szt.            Ogórek małosolny 1 szt.            Herbata</b>	E: 142,84 kcal B: 6,15 g T: 4,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,72 g W: 23,20 g w tym cukry: 0,57 g Sól: 1,25 g	E: 521,35 kcal B: 22,44 g T: 14,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,27 g W: 84,70 g w tym cukry: 2,07 g Sól: 4,57 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2691,85 kcal</b> <b>B: 101,03 g</b> <b>T: 85,65 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,97 g</b> <b>W: 414,19 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>73,29 g</b> <b>Sól: 10,66 g</b>	<b>Chleb pszenny 100 g /gl/,            Masło 10 g /m/            Ser żółty 50 g /*/            Pomidor 1 szt.            Herbata</b>	E: 140,69 kcal B: 5,89 g T: 5,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,50 g W: 17,87 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 0,61 g	E: 506,50 kcal B: 21,22 g T: 21,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,60 g W: 64,32 g w tym cukry: 1,71 g Sól: 2,18 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 210 g</b>		
	<b>Grahamka 2 szt. /gl/            Masło 10 g /m/            Szyńka z indyka 50 g /*/            Sałata 50 g</b>	E: 199,76 kcal B: 9,44 g T: 6,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,27 g W: 27,82 g w tym cukry: 1,34 g Sól: 1,21 g	E: 419,50 kcal B: 19,82 g T: 14,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,87 g W: 58,42 g w tym cukry: 2,81 g Sól: 2,53 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>		
	<b>Zupa brukselkowa 350 ml /s,gl/            Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/            Kefir 1 szt. /m/</b>	E: 126,82 kcal B: 3,62 g T: 3,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,39 g W: 20,45 g w tym cukry: 5,58 g Sól: 0,14 g	E: 1078,00 kcal B: 30,80 g T: 32,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,82 g W: 173,80 g w tym cukry: 47,45 g Sól: 1,19 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 350 g</b>		
	<b>Grejfrut 1 szt. + Jogobella 1 szt. /m/</b>	E: 47,57 kcal B: 1,93 g T: 0,76 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,41 g W: 9,41 g w tym cukry: 5,50 g Sól: 0,05 g	E: 166,50 kcal B: 6,75 g T: 2,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,42 g W: 32,95 g w tym cukry: 19,25 g Sól: 0,19 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 365 g</b>		
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/            Masło 10 g /m/,            Hummus ½ szt.            Ogórek małosolny 1 szt.            Herbata</b>	E: 142,84 kcal B: 6,15 g T: 4,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,72 g W: 23,20 g w tym cukry: 0,57 g Sól: 1,25 g	E: 521,35 kcal B: 22,44 g T: 14,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,27 g W: 84,70 g w tym cukry: 2,07 g Sól: 4,57 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





UNIwersYTECKI  
SZPITAL KLINICZNY  
im. Jana Mikulicza-Radeckiego  
WE WROCLAWIU

*Jadłospis na 16.09.2021*

**Czwartek**

