



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1947,10 kcal</b> <b>B: 83,55 g</b> <b>T: 73,17 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,29 g</b> <b>W: 268,46 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>28,69 g</b> <b>Sól: 5,93 g</b>	<b>Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 100 g /*/, Musztarda 20 g /go,*/ Jabłko 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 152,77 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 6,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60 g <b>W:</b> 19,69 g w tym cukry: 2,06 g <b>Sól:</b> 0,88 g	<b>E:</b> 656,90 kcal <b>B:</b> 27,21 g <b>T:</b> 27,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,18 g <b>W:</b> 84,67 g w tym cukry: 8,86 g <b>Sól:</b> 3,80 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 840 g</b>	
	<b>Zupa selerowa 350 ml /j,s,gl/ Ryż brązowy 160 g Klopsik w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,*/ Surówka z buraków 150 g</b>	<b>E:</b> 97,23 kcal <b>B:</b> 3,46 g <b>T:</b> 3,69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,01 g <b>W:</b> 14,16 g w tym cukry: 1,57 g <b>Sól:</b> 0,10 g	<b>E:</b> 816,70 kcal <b>B:</b> 30,99 g <b>T:</b> 8,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,40 g <b>W:</b> 12,07 g w tym cukry: 0,81 g <b>Sól:</b> 97,23 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 127,11 kcal <b>B:</b> 7,32 g <b>T:</b> 4,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,31 g <b>W:</b> 17,41 g w tym cukry: 1,79 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 473,50 kcal <b>B:</b> 27,27 g <b>T:</b> 15,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,61 g <b>W:</b> 64,87 g w tym cukry: 6,66 g <b>Sól:</b> 1,31 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 CIĄŻY</b>  <b>E: 2330,25 kcal</b> <b>B: 99,76 g</b> <b>T: 81,42 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,09 g</b> <b>W: 335,03 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>62,10 g</b> <b>Sól: 6,37 g</b>	<b>Chleb pszenny 100 g /gl/,  Masło 10 g /m/  Kiełbasa śląska 100 g /*/,  Musztarda 20 g /go,*/  Jabłko 1 szt.  Herbata</b>	<b>E:</b> 152,77 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 6,29 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 2,60 g <b>W:</b> 19,69 g <b>w tym cukry:</b> 2,06 g <b>Sól:</b> 0,88 g	<b>E:</b> 656,90 kcal <b>B:</b> 27,21 g <b>T:</b> 27,03 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 11,18 g <b>W:</b> 84,67 g <b>w tym cukry:</b> 8,86 g <b>Sól:</b> 3,80 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 155 g</b>		
	<b>Chleb razowy 30 g /gl/  Masło 5 g /m/  Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/  Sałata lodowa 50 g</b>	<b>E:</b> 132,35 kcal <b>B:</b> 10,07 g <b>T:</b> 5,19 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 3,09 g <b>W:</b> 12,88 g <b>w tym cukry:</b> 1,81 g <b>Sól:</b> 0,28 g	<b>E:</b> 205,15 kcal <b>B:</b> 15,61 g <b>T:</b> 8,05 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 4,78 g <b>W:</b> 19,97 g <b>w tym cukry:</b> 2,81 g <b>Sól:</b> 0,44 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 840 g</b>		
	<b>Zupa selerowa 350 ml /j,s,gl/  Ryż brązowy 160 g  Klopsik w sosie pomidorowym 180 g  /j,gl,*/  Surówka z buraków 150 g</b>	<b>E:</b> 97,23 kcal <b>B:</b> 3,46 g <b>T:</b> 3,69 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 1,01 g <b>W:</b> 14,16 g <b>w tym cukry:</b> 1,57 g <b>Sól:</b> 0,10 g	<b>E:</b> 816,70 kcal <b>B:</b> 29,07 g <b>T:</b> 30,99 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 8,49 g <b>W:</b> 118,92 g <b>w tym cukry:</b> 13,17 g <b>Sól:</b> 0,81 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>		
	<b>Kisiel 200 g</b>	<b>E:</b> 89,00 kcal <b>B:</b> 0,30 g <b>T:</b> 0,10 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 0,01 g <b>W:</b> 23,30 g <b>w tym cukry:</b> 15,30 g <b>Sól:</b> 0,00 g	<b>E:</b> 178,00 kcal <b>B:</b> 0,60 g <b>T:</b> 0,20 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 0,02 g <b>W:</b> 46,60 g <b>w tym cukry:</b> 30,60 g <b>Sól:</b> 0,01 g		
<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>			
<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/,  Masło 10 g /m/,  Mozzarella ½ szt. /m/  Pomidor 1 szt.  Herbata</b>	<b>E:</b> 127,11 kcal <b>B:</b> 7,32 g <b>T:</b> 4,07 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 2,31 g <b>W:</b> 17,41 g <b>w tym cukry:</b> 1,79 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 473,50 kcal <b>B:</b> 27,27 g <b>T:</b> 15,15 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 8,61 g <b>W:</b> 64,87 g <b>w tym cukry:</b> 6,66 g <b>Sól:</b> 1,31 g			



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2433,90 kcal</b> <b>B: 101,47 g</b> <b>T: 86,05 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,90 g</b> <b>W: 350,51 g</b> <b>w tym cukry: 62,61 g</b> <b>Sól: 6,72 g</b>	<b>Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 100 g /*/, Musztarda 20 g /go,*/ Jabłko 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 152,77 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 6,29 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 2,60 g <b>W:</b> 19,69 g <b>w tym cukry:</b> 2,06 g <b>Sól:</b> 0,88 g	<b>E:</b> 656,90 kcal <b>B:</b> 27,21 g <b>T:</b> 27,03 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 11,18 g <b>W:</b> 84,67 g <b>w tym cukry:</b> 8,86 g <b>Sól:</b> 3,80 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 190 g</b>	
	<b>Chleb razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Sałata lodowa 50 g</b>	<b>E:</b> 162,53 kcal <b>B:</b> 9,12 g <b>T:</b> 6,67 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 3,99 g <b>W:</b> 18,66 g <b>w tym cukry:</b> 1,75 g <b>Sól:</b> 0,41 g	<b>E:</b> 308,80 kcal <b>B:</b> 17,32 g <b>T:</b> 12,68 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 7,59 g <b>W:</b> 35,45 g <b>w tym cukry:</b> 3,32 g <b>Sól:</b> 0,79 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 840 g</b>	
	<b>Zupa selerowa 350 ml /j,s,gl/ Ryż brązowy 160 g Klopsik w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,*/ Surówka z buraków 150 g</b>	<b>E:</b> 97,23 kcal <b>B:</b> 3,46 g <b>T:</b> 3,69 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 1,01 g <b>W:</b> 14,16 g <b>w tym cukry:</b> 1,57 g <b>Sól:</b> 0,10 g	<b>E:</b> 816,70 kcal <b>B:</b> 29,07 g <b>T:</b> 30,99 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 8,49 g <b>W:</b> 118,92 g <b>w tym cukry:</b> 13,17 g <b>Sól:</b> 0,81 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Kisiel 200 g</b>	<b>E:</b> 89,00 kcal <b>B:</b> 0,30 g <b>T:</b> 0,10 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 0,01 g <b>W:</b> 23,30 g <b>w tym cukry:</b> 15,30 g <b>Sól:</b> 0,00 g	<b>E:</b> 178,00 kcal <b>B:</b> 0,60 g <b>T:</b> 0,20 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 0,02 g <b>W:</b> 46,60 g <b>w tym cukry:</b> 30,60 g <b>Sól:</b> 0,01 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 127,11 kcal <b>B:</b> 7,32 g <b>T:</b> 4,07 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 2,31 g <b>W:</b> 17,41 g <b>w tym cukry:</b> 1,79 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 473,50 kcal <b>B:</b> 27,27 g <b>T:</b> 15,15 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 8,61 g <b>W:</b> 64,87 g <b>w tym cukry:</b> 6,66 g <b>Sól:</b> 1,31 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2489,90 kcal</b> <b>B: 102,37 g</b> <b>T: 86,55 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,02 g</b> <b>W: 364,41 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>63,31 g</b> <b>Sól: 6,73 g</b>	<b>Chleb pszenny 100 g /gl/,  Masło 10 g /m/  Kiełbasa śląska 100 g /*/,  Musztarda 20 g /go,*/  Jabłko 1 szt.  Herbata</b>	<b>E:</b> 152,77 kcal <b>B:</b> 6,33 g <b>T:</b> 6,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60 g <b>W:</b> 19,69 g w tym cukry: 2,06 g <b>Sól:</b> 0,88 g	<b>E:</b> 656,90 kcal <b>B:</b> 27,21 g <b>T:</b> 27,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,18 g <b>W:</b> 84,67 g w tym cukry: 8,86 g <b>Sól:</b> 3,80 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 190 g</b>		
	<b>Chleb razowy 60 g /gl/  Masło 10 g /m/  Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/  Sałata lodowa 50 g</b>	<b>E:</b> 162,53 kcal <b>B:</b> 9,12 g <b>T:</b> 6,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,99 g <b>W:</b> 18,66 g w tym cukry: 1,75 g <b>Sól:</b> 0,41 g	<b>E:</b> 308,80 kcal <b>B:</b> 17,32 g <b>T:</b> 12,68 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,59 g <b>W:</b> 35,45 g w tym cukry: 3,32 g <b>Sól:</b> 0,79 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji: 840 g</b>		
	<b>Zupa selerowa 350 ml /j,s,gl/  Ryż brązowy 160 g  Klopsik w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,*/  Surówka z buraków 150 g</b>	<b>E:</b> 97,23 kcal <b>B:</b> 3,46 g <b>T:</b> 3,69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,01 g <b>W:</b> 14,16 g w tym cukry: 1,57 g <b>Sól:</b> 0,10 g	<b>E:</b> 816,70 kcal <b>B:</b> 29,07 g <b>T:</b> 30,99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,49 g <b>W:</b> 118,92 g w tym cukry: 13,17 g <b>Sól:</b> 0,81 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 300 g</b>		
	<b>Kisiel 200 g  Kiwi 1 szt.</b>	<b>E:</b> 78,00 kcal <b>B:</b> 0,50 g <b>T:</b> 0,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,05 g <b>W:</b> 20,17 g w tym cukry: 10,43 g <b>Sól:</b> 0,01 g	<b>E:</b> 234,00 kcal <b>B:</b> 1,50 g <b>T:</b> 0,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,14 g <b>W:</b> 60,50 g w tym cukry: 31,30 g <b>Sól:</b> 0,02 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>		
<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/,  Masło 10 g /m/,  Mozzarella ½ szt. /m/  Pomidor 1 szt.  Herbata</b>	<b>E:</b> 127,11 kcal <b>B:</b> 7,32 g <b>T:</b> 4,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,31 g <b>W:</b> 17,41 g w tym cukry: 1,79 g <b>Sól:</b> 0,35 g	<b>E:</b> 473,50 kcal <b>B:</b> 27,27 g <b>T:</b> 15,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,61 g <b>W:</b> 64,87 g w tym cukry: 6,66 g <b>Sól:</b> 1,31 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

