



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 2040 kcal B: 79,25 g T: 83,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,97 g W: 274,21 g w tym cukry: 24,99 g Sól: 5,80 g	Chleb pszenny 100g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 1 szt. /*/ Musztarda 20 g /go,*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 152,77 kcal B: 6,33 g T: 6,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60 g W: 19,69 g w tym cukry: 2,06 g Sól: 0,88 g	152,77 kcal 6,33 g 6,29 g 2,60 g 19,69 g 2,06 g 0,88 g	E: 656,90 kcal B: 27,21 g T: 27,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,18 g W: 84,67 g w tym cukry: 8,86 g Sól: 3,80 g	656,90 kcal 27,21 g 27,03 g 11,18 g 84,67 g 8,86 g 3,80 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Pulpet w sosie pietruszkowym 180 g /j,s,gl,*/ Buraczki na gęsto 150 g /gl/	E: 108,79 kcal B: 3,36 g T: 4,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,98 g W: 15,15 g w tym cukry: 1,39 g Sól: 0,05 g	108,79 kcal 3,36 g 4,60 g 0,98 g 15,15 g 1,39 g 0,05 g	E: 913,81 kcal B: 38,65 g T: 8,24 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,29 g W: 11,71 g w tym cukry: 0,40 g Sól: 108,79 g	913,81 kcal 38,65 g 8,24 g 19,29 g 11,71 g 0,40 g 108,79 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 123,37 kcal B: 6,27 g T: 4,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,99 g W: 16,39 g w tym cukry: 1,16 g Sól: 0,42 g	123,37 kcal 6,27 g 4,58 g 1,99 g 16,39 g 1,16 g 0,42 g	E: 468,80 kcal B: 23,82 g T: 17,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,55 g W: 62,28 g w tym cukry: 4,42 g Sól: 1,60 g	468,80 kcal 23,82 g 17,42 g 7,55 g 62,28 g 4,42 g 1,60 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430g	
II TRYMESTR CIAŻY: E: 2346,23 kcal B: 93,96 g T: 98,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,09 g W: 302,74 g w tym cukry: 35,21 g Sól: 6,56 g	Chleb pszenny 100g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 1 szt. /*/ Musztarda 20 g /go,*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 152,77 kcal B: 6,33 g T: 6,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 19,69 g w tym cukry: Sól: 0,88 g	E: 656,90 kcal B: 27,21 g T: 27,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 84,67 g w tym cukry: Sól: 3,80 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 148 g	
	Chleb żytni 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata lodowa 50 g	E: 124,81 kcal B: 5,48 g T: 6,35 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 12,79 g w tym cukry: Sól: 0,36 g	E: 184,72 kcal B: 8,11 g T: 9,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 18,93 g w tym cukry: Sól: 0,53 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Pulpet w sosie pietruszkowym 180 g /j,s,gl,*/ Buraczki na gęsto 150 g /gl/	E: 108,79 kcal B: 3,36 g T: 4,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 15,15 g w tym cukry: Sól: 0,05 g	E: 913,81 kcal B: 28,22 g T: 38,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 127,26 g w tym cukry: Sól: 0,40 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Mleko 1 szt.	E: 61,00 kcal B: 3,30 g T: 3,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 4,80 g w tym cukry: Sól: 0,11 g	E: 122,00 kcal B: 6,60 g T: 6,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 9,60 g w tym cukry: Sól: 0,22 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 123,37 kcal B: 6,27 g T: 4,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 16,39 g w tym cukry: Sól: 0,42 g	E: 468,80 kcal B: 23,82 g T: 17,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 62,28 g w tym cukry: Sól: 1,60 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2455,28 g B: 95,19 g T: 103,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,88 g W: 319,91 g w tym cukry: 35,78 g Sól: 6,91 g	Chleb pszenny 100g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 1 szt. /*/ Musztarda 20 g /go,*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 152,77 kcal B: 6,33 g T: 6,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60 g W: 19,69 g w tym cukry: 2,06 g Sól: 0,88 g	E: 656,90 kcal B: 27,21 g T: 27,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,18 g W: 84,67 g w tym cukry: 8,86 g Sól: 3,80 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 183 g		
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata lodowa 50 g	E: 160,53 kcal B: 5,11 g T: 7,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,86 g W: 19,72 g w tym cukry: 0,65 g Sól: 0,48 g	E: 293,77 kcal B: 9,34 g T: 13,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,07 g W: 36,10 g w tym cukry: 1,19 g Sól: 0,88 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 840 g		
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Pulpet w sosie pietruszkowym 180 g /j,s,gl,*/ Buraczki na gęsto 150 g /gl/	E: 108,79 kcal B: 3,36 g T: 4,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,98 g W: 15,15 g w tym cukry: 1,39 g Sól: 0,05 g	E: 913,81 kcal B: 28,22 g T: 38,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,24 g W: 127,26 g w tym cukry: 11,71 g Sól: 0,40 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 200 g		
	Mleko 1 szt.	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	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		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g		
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 123,37 kcal B: 6,27 g T: 4,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,99 g W: 16,39 g w tym cukry: 1,16 g Sól: 0,42 g	E: 468,80 kcal B: 23,82 g T: 17,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,55 g W: 62,28 g w tym cukry: 4,42 g Sól: 1,60 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 430 g	
LAKTACYJNA E: 2511,28 g B: 89,19 g T: 97,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,06 g W: 356,91 g w tym cukry: 56,78 g Sól: 6,69 g	Chleb pszenny 100g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa śląska 1 szt. /*/ Musztarda 20 g /go,*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 152,77 kcal B: 6,33 g T: 6,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,60 g W: 19,69 g w tym cukry: 2,06 g Sól: 0,88 g	E: 656,90 kcal B: 27,21 g T: 27,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,18 g W: 84,67 g w tym cukry: 8,86 g Sól: 3,80 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 183 g		
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Salata lodowa 50 g	E: 160,53 kcal B: 5,11 g T: 7,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,86 g W: 19,72 g w tym cukry: 0,65 g Sól: 0,48 g	E: 293,77 kcal B: 9,34 g T: 13,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,07 g W: 36,10 g w tym cukry: 1,19 g Sól: 0,88 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji: 840 g		
	Zupa kalafiorowa 350 ml /s,gl/ Kasza jęczmienna 160 g /gl/ Pulpet w sosie pietruszkowym 180 g /j,s,gl,*/ Buraczki na gęsto 150 g /gl/	E: 108,79 kcal B: 3,36 g T: 4,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,98 g W: 15,15 g w tym cukry: 1,39 g Sól: 0,05 g	E: 913,81 kcal B: 28,22 g T: 38,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,24 g W: 127,26 g w tym cukry: 11,71 g Sól: 0,40 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 200 g		
	Kisiel 200 g	E: 89,00 kcal B: 0,30 g T: 0,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,01 g W: 23,30 g w tym cukry: 15,30 g Sól: 0,00 g	E: 178,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g W: 46,60 g w tym cukry: 30,60 g Sól: 0,01 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g		
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta rybna 70 g /m,r/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 123,37 kcal B: 6,27 g T: 4,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,99 g W: 16,39 g w tym cukry: 1,16 g Sól: 0,42 g	E: 468,80 kcal B: 23,82 g T: 17,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,55 g W: 62,28 g w tym cukry: 4,42 g Sól: 1,60 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

