



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1843 kcal B: 56,56 g T: 66,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,66 g W: 276,78 g w tym cukry: 32,08 g Sól: 3,91 g	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Szyńka wieprzowa gotowana 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 132,78 kcal B: 5,08 g T: 5,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 17,96 g w tym cukry: 0,92 g Sól: 0,65 g	E: 478,00 kcal B: 18,27 g T: 19,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,98 g W: 64,67 g w tym cukry: 3,31 g Sól: 2,34 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 850 g		
	Jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,gl/ Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/ Kefir 1 szt. /m/	E: 101,09 kcal B: 2,98 g T: 3,11 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,73 g W: 16,15 g w tym cukry: 2,96 g Sól: 0,04 g	E: 859,29 kcal B: 26,45 g T: 6,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,14 g W: 15,58 g w tym cukry: 0,37 g Sól: 101,09 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 200 g		
Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki i buraka 90 g Herbata	E: 252,75 kcal B: 6,49 g T: 10,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,26 g W: 37,43 g w tym cukry: 1,80 g Sól: 0,60 g	E: 505,50 kcal B: 12,97 g T: 20,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,51 g W: 74,85 g w tym cukry: 3,59 g Sól: 1,20 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2196,44 kcal B: 76,14 g T: 75,81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,63 g W: 332,59 g w tym cukry: 48,12 g Sól: 4,36 g	Grahamka 2 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka wieprzowa gotowana 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 132,78 kcal B: 5,08 g T: 5,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 17,96 g w tym cukry: 0,92 g Sól: 0,65 g	E: 478,00 kcal B: 18,27 g T: 19,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,98 g W: 64,67 g w tym cukry: 3,31 g Sól: 2,34 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 305 g		
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Papryka 200 g	E: 84,48 kcal B: 5,83 g T: 2,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 10,56 g w tym cukry: 1,13 g Sól: 0,15 g	E: 257,65 kcal B: 17,79 g T: 8,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,97 g W: 32,22 g w tym cukry: 3,44 g Sól: 0,44 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 850 g		
	Jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,gl/ Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/ Kefir 1 szt. /m/	E: 101,09 kcal B: 2,98 g T: 3,11 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,73 g W: 16,15 g w tym cukry: 2,96 g Sól: 0,04 g	E: 859,29 kcal B: 25,32 g T: 26,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,17 g W: 137,26 g w tym cukry: 25,18 g Sól: 0,37 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 200 g		
	Nektarynka 1 szt.	E: 48,00 kcal B: 0,90 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,00 g W: 11,80 g w tym cukry: 6,30 g Sól: 0,00 g	E: 96,00 kcal B: 1,80 g T: 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,00 g W: 23,60 g w tym cukry: 12,60 g Sól: 0,01 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 200 g		
	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Salatka z cieciorki i buraka 90 g Herbata	E: 252,75 kcal B: 6,49 g T: 10,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,26 g W: 37,43 g w tym cukry: 1,80 g Sól: 0,60 g	E: 505,50 kcal B: 12,97 g T: 20,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,51 g W: 74,85 g w tym cukry: 3,59 g Sól: 1,20 g		



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2304,29 kcal B: 78,19 g T: 80,48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,44 g W: 348,80 g w tym cukry: 49,11 g Sól: 4,71 g	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka wieprzowa gotowana 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 132,78 kcal B: 5,08 g T: 5,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 17,96 g w tym cukry: 0,92 g Sól: 0,65 g	132,78 kcal 5,08 g 5,42 g 2,50 g 17,96 g 0,92 g 0,65 g	E: 478,00 kcal B: 18,27 g T: 19,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,98 g W: 64,67 g w tym cukry: 3,31 g Sól: 2,34 g	478,00 kcal 18,27 g 19,50 g 8,98 g 64,67 g 3,31 g 2,34 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 340 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Papryka 200 g	E: 107,50 kcal B: 5,83 g T: 4,01 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,29 g W: 14,24 g w tym cukry: 1,30 g Sól: 0,23 g	107,50 kcal 5,83 g 4,01 g 2,29 g 14,24 g 1,30 g 0,23 g	E: 365,50 kcal B: 19,83 g T: 13,63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,78 g W: 48,42 g w tym cukry: 4,43 g Sól: 0,79 g	365,50 kcal 19,83 g 13,63 g 7,78 g 48,42 g 4,43 g 0,79 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 850 g	
	Jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,gl/ Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/ Kefir 1 szt. /m/	E: 101,09 kcal B: 2,98 g T: 3,11 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,73 g W: 16,15 g w tym cukry: 2,96 g Sól: 0,04 g	101,09 kcal 2,98 g 3,11 g 0,73 g 16,15 g 2,96 g 0,04 g	E: 859,29 kcal B: 25,32 g T: 26,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,17 g W: 137,26 g w tym cukry: 25,18 g Sól: 0,37 g	859,29 kcal 25,32 g 26,45 g 6,17 g 137,26 g 25,18 g 0,37 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Nektarynka 1 szt.	E: 48,00 kcal B: 0,90 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,00 g W: 11,80 g w tym cukry: 6,30 g Sól: 0,00 g	48,00 kcal 0,90 g 0,20 g 0,00 g 11,80 g 6,30 g 0,00 g	E: 96,00 kcal B: 1,80 g T: 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,00 g W: 23,60 g w tym cukry: 12,60 g Sól: 0,01 g	96,00 kcal 1,80 g 0,40 g 0,00 g 23,60 g 12,60 g 0,01 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Sałatka z cieciorki i buraka 90 g Herbata	E: 252,75 kcal B: 6,49 g T: 10,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,26 g W: 37,43 g w tym cukry: 1,80 g Sól: 0,60 g	252,75 kcal 6,49 g 10,25 g 3,26 g 37,43 g 1,80 g 0,60 g	E: 505,50 kcal B: 12,97 g T: 20,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,51 g W: 74,85 g w tym cukry: 3,59 g Sól: 1,20 g	505,50 kcal 12,97 g 20,50 g 6,51 g 74,85 g 3,59 g 1,20 g



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
LAKTACYJNA E: 2386,29 kcal B: 76,99 g T: 80,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,46 g W: 371,80 g w tym cukry: 67,11 g Sól: 4,71 g	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Szyunka wieprzowa gotowana 50 g /*/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 132,78 kcal B: 5,08 g T: 5,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 17,96 g w tym cukry: 0,92 g Sól: 0,65 g	132,78 kcal 5,08 g 5,42 g 2,50 g 17,96 g 0,92 g 0,65 g	E: 478,00 kcal B: 18,27 g T: 19,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,98 g W: 64,67 g w tym cukry: 3,31 g Sól: 2,34 g	478,00 kcal 18,27 g 19,50 g 8,98 g 64,67 g 3,31 g 2,34 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 340 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Papryka 200 g	E: 107,50 kcal B: 5,83 g T: 4,01 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,29 g W: 14,24 g w tym cukry: 1,30 g Sól: 0,23 g	107,50 kcal 5,83 g 4,01 g 2,29 g 14,24 g 1,30 g 0,23 g	E: 365,50 kcal B: 19,83 g T: 13,63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,78 g W: 48,42 g w tym cukry: 4,43 g Sól: 0,79 g	365,50 kcal 19,83 g 13,63 g 7,78 g 48,42 g 4,43 g 0,79 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji: 850 g	
	Jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,gl/ Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/ Kefir 1 szt. /m/	E: 101,09 kcal B: 2,98 g T: 3,11 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,73 g W: 16,15 g w tym cukry: 2,96 g Sól: 0,04 g	101,09 kcal 2,98 g 3,11 g 0,73 g 16,15 g 2,96 g 0,04 g	E: 859,29 kcal B: 25,32 g T: 26,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,17 g W: 137,26 g w tym cukry: 25,18 g Sól: 0,37 g	859,29 kcal 25,32 g 26,45 g 6,17 g 137,26 g 25,18 g 0,37 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	89,00 kcal 0,30 g 0,10 g 0,01 g 23,30 g 15,30 g 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	178,00 kcal 0,60 g 0,20 g 0,02 g 46,60 g 30,60 g 0,01 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki i buraka 90 g Herbata	E: 252,75 kcal B: 6,49 g T: 10,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,26 g W: 37,43 g w tym cukry: 1,80 g Sól: 0,60 g	252,75 kcal 6,49 g 10,25 g 3,26 g 37,43 g 1,80 g 0,60 g	E: 505,50 kcal B: 12,97 g T: 20,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,51 g W: 74,85 g w tym cukry: 3,59 g Sól: 1,20 g	505,50 kcal 12,97 g 20,50 g 6,51 g 74,85 g 3,59 g 1,20 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

