



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 660 g | |
|--|--|---|--|---------------------------------|--|
| PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 2008 kcal B: 73,57 g T: 56,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,86 g W: 326,70 g w tym cukry: 73,92 g Sól: 3,21 g | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Banan 1 szt. Herbata | E: 121,10 kcal B: 2,67 g T: 2,89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g W: 21,90 g w tym cukry: 10,32 g Sól: 0,12 g | E: 799,25 kcal B: 17,59 g T: 19,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,50 g W: 144,56 g w tym cukry: 68,08 g Sól: 0,77 g | | |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 860 g | |
| | Kapuśniak z młodej kapusty 350 ml /s,gl,*/ Ziemniaki 180 g Pierś z indyka w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/ Marchew na gęsto 150 g /gl/ | E: 79,62 kcal B: 3,74 g T: 2,56 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,22 g W: 12,05 g w tym cukry: 0,58 g Sól: 0,06 g | E: 684,70 kcal B: 22,04 g T: 1,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,99 g W: 4,97 g w tym cukry: 0,55 g Sól: 79,62 g | | |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 210 g | |
| Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,gl/ Herbata | E: 249,62 kcal B: 11,35 g T: 7,12 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,09 g W: 37,39 g w tym cukry: 0,42 g Sól: 0,90 g | E: 524,20 kcal B: 23,83 g T: 14,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,50 g W: 78,52 g w tym cukry: 0,88 g Sól: 1,90 g | | | |

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 660 g | |
|--|--|---|--|--|--|
| II TRYMESTR CIĄŻY E: 2327,70 kcal B: 87,16 g T: 66,77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,58 g W: 376,46 g w tym cukry: 81,09 g Sól: 5,59 g | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Banan 1 szt. Herbata | E: 121,10 kcal B: 2,67 g T: 2,89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g W: 21,90 g w tym cukry: 10,32 g Sól: 0,12 g | E: 799,25 kcal B: 17,59 g T: 19,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,50 g W: 144,56 g w tym cukry: 68,08 g Sól: 0,77 g | | |
| | II ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 285 g | |
| | Chleb żytni 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt. | E: 79,84 kcal B: 4,49 g T: 3,48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 8,97 g w tym cukry: 0,34 g Sól: 0,83 g | E: 227,55 kcal B: 12,79 g T: 9,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,64 g W: 25,57 g w tym cukry: 0,97 g Sól: 2,37 g | | |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 860 g | |
| | Kapuśniak z młodej kapusty 350 ml /s,gl,*/ Ziemniaki 180 g Pierś z indyka w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/ Marchew na gęsto 150 g /gl/ | E: 79,62 kcal B: 3,74 g T: 2,56 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,22 g W: 12,05 g w tym cukry: 0,58 g Sól: 0,06 g | E: 684,70 kcal B: 32,15 g T: 22,04 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,86 g W: 103,62 g w tym cukry: 4,97 g Sól: 0,55 g | | |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 200 g | |
| | Jabłko 1 szt. | E: 46,00 kcal B: 0,40 g T: 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,04 g W: 12,10 g w tym cukry: 3,10 g Sól: 0,01 g | E: 92,00 kcal B: 0,80 g T: 0,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08 g W: 24,20 g w tym cukry: 6,20 g Sól: 0,01 g | | |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 210 g | |
| Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,gl/ Herbata | E: 249,62 kcal B: 11,35 g T: 7,12 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,09 g W: 37,39 g w tym cukry: 0,42 g Sól: 0,90 g | E: 524,20 kcal B: 23,83 g T: 14,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,50 g W: 78,52 g w tym cukry: 0,88 g Sól: 1,90 g | | | |

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 660 g | |
|---|--|--|---|--|---|
| III TRYMESTR CIAŻY E: 2436,75 kcal B: 88,39 g T: 71,29 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,36 g W: 393,63 g w tym cukry: 81,66 g Sól: 5,94 g | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Banan 1 szt. Herbata | E: 121,10 kcal B: 2,67 g T: 2,89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g W: 21,90 g w tym cukry: 10,32 g Sól: 0,12 g | 121,10 kcal 2,67 g 2,89 g 1,59 g 21,90 g 10,32 g 0,12 g | E: 799,25 kcal B: 17,59 g T: 19,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,50 g W: 144,56 g w tym cukry: 68,08 g Sól: 0,77 g | 799,25 kcal 17,59 g 19,06 g 10,50 g 144,56 g 68,08 g 0,77 g |
| | II ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 320 g | |
| | Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt. | E: 105,19 kcal B: 4,38 g T: 4,51 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,32 g W: 13,35 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 0,85 g | 105,19 kcal 4,38 g 4,51 g 2,32 g 13,35 g 0,48 g 0,85 g | E: 336,60 kcal B: 14,02 g T: 14,43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,42 g W: 42,73 g w tym cukry: 1,54 g Sól: 2,71 g | 336,60 kcal 14,02 g 14,43 g 7,42 g 42,73 g 1,54 g 2,71 g |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 860 g | |
| | Kapuśniak z młodej kapusty 350 ml /s,gl,*/ Ziemniaki 180 g Pierś z indyka w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/ Marchew na gęsto 150 g /gl/ | E: 79,62 kcal B: 3,74 g T: 2,56 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,22 g W: 12,05 g w tym cukry: 0,58 g Sól: 0,06 g | 79,62 kcal 3,74 g 2,56 g 0,22 g 12,05 g 0,58 g 0,06 g | E: 684,70 kcal B: 32,15 g T: 22,04 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,86 g W: 103,62 g w tym cukry: 4,97 g Sól: 0,55 g | 684,70 kcal 32,15 g 22,04 g 1,86 g 103,62 g 4,97 g 0,55 g |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 200 g | |
| | Jabłko 1 szt. | E: 46,00 kcal B: 0,40 g T: 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,04 g W: 12,10 g w tym cukry: 3,10 g Sól: 0,01 g | 46,00 kcal 0,40 g 0,40 g 0,04 g 12,10 g 3,10 g 0,01 g | E: 92,00 kcal B: 0,80 g T: 0,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08 g W: 24,20 g w tym cukry: 6,20 g Sól: 0,01 g | 92,00 kcal 0,80 g 0,80 g 0,08 g 24,20 g 6,20 g 0,01 g |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 210 g | |
| Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,gl/ Herbata | E: 249,62 kcal B: 11,35 g T: 7,12 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,09 g W: 37,39 g w tym cukry: 0,42 g Sól: 0,90 g | 249,62 kcal 11,35 g 7,12 g 3,09 g 37,39 g 0,42 g 0,90 g | E: 524,20 kcal B: 23,83 g T: 14,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,50 g W: 78,52 g w tym cukry: 0,88 g Sól: 1,90 g | 524,20 kcal 23,83 g 14,96 g 6,50 g 78,52 g 0,88 g 1,90 g | |

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 660 g | |
|---|--|---|--|--|--|
| LAKTACYJNA E: 2558,75 kcal B: 94,99 g T: 77,69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,20 g W: 403,23 g w tym cukry: 91,26 g Sól: 6,16 g | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Banan 1 szt. Herbata | E: 121,10 kcal B: 2,67 g T: 2,89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g W: 21,90 g w tym cukry: 10,32 g Sól: 0,12 g | E: 799,25 kcal B: 17,59 g T: 19,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,50 g W: 144,56 g w tym cukry: 68,08 g Sól: 0,77 g | | |
| | II ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 320 g | |
| | Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt. | E: 105,19 kcal B: 4,38 g T: 4,51 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,32 g W: 13,35 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 0,85 g | E: 336,60 kcal B: 14,02 g T: 14,43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,42 g W: 42,73 g w tym cukry: 1,54 g Sól: 2,71 g | | |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 860 g | |
| | Kapuśniak z młodej kapusty 350 ml /s,gl,*/ Ziemniaki 180 g Pierś z indyka w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/ Marchew na gęsto 150 g /gl/ | E: 100,69 kcal B: 4,73 g T: 3,24 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,27 g W: 15,24 g w tym cukry: 0,73 g Sól: 0,08 g | E: 684,70 kcal B: 32,15 g T: 22,04 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,86 g W: 103,62 g w tym cukry: 4,97 g Sól: 0,55 g | | |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 400 g | |
| | Mleko 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt. | E: 53,50 kcal B: 1,85 g T: 1,80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,98 g W: 8,45 g w tym cukry: 3,95 g Sól: 0,06 g | E: 214,00 kcal B: 7,40 g T: 7,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,92 g W: 33,80 g w tym cukry: 15,80 g Sól: 0,23 g | | |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 210 g | |
| Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,gl/ Herbata | E: 249,62 kcal B: 11,35 g T: 7,12 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,09 g W: 37,39 g w tym cukry: 0,42 g Sól: 0,90 g | E: 524,20 kcal B: 23,83 g T: 14,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,50 g W: 78,52 g w tym cukry: 0,88 g Sól: 1,90 g | | | |

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

