



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1825,32 kcal</b> <b>B: 50,39 g</b> <b>T: 66,83 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,57 g</b>  <b>W: 280,70 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>61,15 g</b>  <b>Sól: 7,26 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą</b> <b>350 ml /m/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/,</b> <b>Jabłko 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 105,43 kcal <b>B:</b> 2,34 g <b>T:</b> 2,65 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 1,52 g <b>W:</b> 18,78 g w tym cukry: 7,85 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 695,85 kcal <b>B:</b> 15,43 g <b>T:</b> 17,49 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 10,02 g <b>W:</b> 123,98 g w tym cukry: 51,84 g <b>Sól:</b> 0,77 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 840 g</b>		
	<b>Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml</b> <b>/s,gl,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Jajko w sosie chrzanowym</b> <b>160 g /j,s,gl/</b> <b>Marchew n/g 150 g /gl/</b>	<b>E:</b> 82,68 kcal <b>B:</b> 2,27 g <b>T:</b> 3,58 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 1,02 g <b>W:</b> 12,01 g w tym cukry: 0,87 g <b>Sól:</b> 0,08 g	<b>E:</b> 694,47 kcal <b>B:</b> 30,04 g <b>T:</b> 8,61 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 13,28 g <b>W:</b> 6,79 g w tym cukry: 7,30 g <b>Sól:</b> 0,66 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>		
<b>Chleb razowy 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Wędlina 50 g /*/</b> <b>Ogórek kiszony 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 120,83 kcal <b>B:</b> 4,41 g <b>T:</b> 5,36 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 2,49 g <b>W:</b> 15,52 g w tym cukry: 0,56 g <b>Sól:</b> 1,62 g	<b>E:</b> 435,00 kcal <b>B:</b> 15,87 g <b>T:</b> 19,30 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 8,95 g <b>W:</b> 55,87 g w tym cukry: 2,01 g <b>Sól:</b> 5,83 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2273,57 kcal</b> <b>B: 76,73 g</b> <b>T: 89,32 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,46 g</b>  <b>W: 323,19 g</b> <b>w tym cukry: 66,00 g</b>  <b>Sól: 8,86 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/,</b> <b>Jabłko 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 105,43 kcal <b>B:</b> 2,34 g <b>T:</b> 2,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g <b>W:</b> 18,78 g w tym cukry: 7,85 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 695,85 kcal <b>B:</b> 15,43 g <b>T:</b> 17,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g <b>W:</b> 123,98 g w tym cukry: 51,84 g <b>Sól:</b> 0,77 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 385g</b>		
	<b>Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/</b> <b>Masło 5 g /m/</b> <b>Serek homogenizowany 1 szt. /m/</b> <b>Papryka 200 g</b>	<b>E:</b> 105,29 kcal <b>B:</b> 6,15 g <b>T:</b> 5,76 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,33 g <b>W:</b> 8,81 g w tym cukry: 1,09 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 405,35 kcal <b>B:</b> 23,70 g <b>T:</b> 22,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,82 g <b>W:</b> 33,91 g w tym cukry: 4,19 g <b>Sól:</b> 0,54 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 840 g</b>		
	<b>Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml /s,gl,*/,</b> <b>Ziemiaki 180 g</b> <b>Jajko w sosie chrzanowym 160 g /j,s,gl/</b> <b>Marchew n/g 150 g /gl/</b>	<b>E:</b> 82,68 kcal <b>B:</b> 2,27 g <b>T:</b> 3,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,02 g <b>W:</b> 12,01 g w tym cukry: 0,87 g <b>Sól:</b> 0,08 g	<b>E:</b> 694,47 kcal <b>B:</b> 30,04 g <b>T:</b> 8,61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,28 g <b>W:</b> 6,79 g w tym cukry: 7,30 g <b>Sól:</b> 0,66 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 330 g</b>		
	<b>Sok pomidorowy 1 szt.</b>	<b>E:</b> 13,00 kcal <b>B:</b> 0,80 g <b>T:</b> 0,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g <b>W:</b> 2,60 g w tym cukry: 0,20 g <b>Sól:</b> 0,32 g	<b>E:</b> 42,90 kcal <b>B:</b> 2,64 g <b>T:</b> 0,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,07 g <b>W:</b> 8,58 g w tym cukry: 0,66 g <b>Sól:</b> 1,06 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>		
	<b>Chleb razowy 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Wędlina 50 g /*/</b> <b>Ogórek kiszony 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 120,83 kcal <b>B:</b> 4,41 g <b>T:</b> 5,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,49 g <b>W:</b> 15,52 g w tym cukry: 0,56 g <b>Sól:</b> 1,62 g	<b>E:</b> 435,00 kcal <b>B:</b> 15,87 g <b>T:</b> 19,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,95 g <b>W:</b> 55,87 g w tym cukry: 2,01 g <b>Sól:</b> 5,83 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g		
<b>III TRYMESTR</b> <b>CIĄŻY</b>  <b>E: 2381,42 kcal</b> <b>B: 78,77 g</b> <b>T: 93,99 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>43,27 g</b>  <b>W: 339,39 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>66,99 g</b>  <b>Sól: 9,21 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą</b> <b>350 ml /m/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/,</b> <b>Jabłko 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>105,43 kcal</b> <b>2,34 g</b> <b>2,65 g</b>  <b>1,52 g</b> <b>18,78 g</b> <b>7,85 g</b> <b>0,12 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>695,85 kcal</b> <b>15,43 g</b> <b>17,49 g</b>  <b>10,02 g</b> <b>123,98 g</b> <b>51,84 g</b> <b>0,77 g</b>	
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 420 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Serek homogenizowany 1 szt. /m/</b> <b>Papryka 200 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>122,19 kcal</b> <b>6,13 g</b> <b>6,39 g</b>  <b>3,72 g</b> <b>11,93 g</b> <b>1,23 g</b> <b>0,21 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>513,20 kcal</b> <b>25,74 g</b> <b>26,83 g</b>  <b>15,63 g</b> <b>50,11 g</b> <b>5,18 g</b> <b>0,89 g</b>	
	<b>OBIAD</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 840 g</b>	
	<b>Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml</b> <b>/s,gl,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Jajko w sosie chrzanowym</b> <b>160 g /j,s,gl/</b> <b>Marchew n/g 150 g /gl/</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>82,68 kcal</b> <b>2,27 g</b> <b>3,58 g</b>  <b>1,02 g</b> <b>12,01 g</b> <b>0,87 g</b> <b>0,08 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>694,47 kcal</b> <b>30,04 g</b> <b>8,61 g</b>  <b>13,28 g</b> <b>6,79 g</b> <b>7,30 g</b> <b>0,66 g</b>	
	<b>PODWIECZOREK</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>	
	<b>Sok pomidorowy 1 szt.</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>13,00 kcal</b> <b>0,80 g</b> <b>0,10 g</b>  <b>0,02 g</b> <b>2,60 g</b> <b>0,20 g</b> <b>0,32 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>42,90 kcal</b> <b>2,64 g</b> <b>0,33 g</b>  <b>0,07 g</b> <b>8,58 g</b> <b>0,66 g</b> <b>1,06 g</b>	
	<b>KOLACJA</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>	
	<b>Chleb razowy 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Wędlina 50 g /*/</b> <b>Ogórek kiszony 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>120,83 kcal</b> <b>4,41 g</b> <b>5,36 g</b>  <b>2,49 g</b> <b>15,52 g</b> <b>0,56 g</b> <b>1,62 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>435,00 kcal</b> <b>15,87 g</b> <b>19,30 g</b>  <b>8,95 g</b> <b>55,87 g</b> <b>2,01 g</b> <b>5,83 g</b>	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g		
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2482,62 kcal</b> <b>B: 84,40 g</b> <b>T: 96,51 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45,00 g</b>  <b>W: 351,18 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>74,02 g</b>  <b>Sól: 9,28 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą</b> <b>350 ml /m/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/,</b> <b>Jabłko 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>105,43 kcal</b> <b>2,34 g</b> <b>2,65 g</b>  <b>1,52 g</b> <b>18,78 g</b> <b>7,85 g</b> <b>0,12 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>695,85 kcal</b> <b>15,43 g</b> <b>17,49 g</b>  <b>10,02 g</b> <b>123,98 g</b> <b>51,84 g</b> <b>0,77 g</b>	
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 420 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Serek homogenizowany 1 szt. /m/</b> <b>Papryka 200 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>122,19 kcal</b> <b>6,13 g</b> <b>6,39 g</b>  <b>3,72 g</b> <b>11,93 g</b> <b>1,23 g</b> <b>0,21 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>513,20 kcal</b> <b>25,74 g</b> <b>26,83 g</b>  <b>15,63 g</b> <b>50,11 g</b> <b>5,18 g</b> <b>0,89 g</b>	
	<b>OBIAD</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 840 g</b>	
	<b>Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml</b> <b>/s,gl,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Jajko w sosie koperkowym</b> <b>160 g/j,s,gl/</b> <b>Marchew n/g 150 g /gl/</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>81,39 kcal</b> <b>2,20 g</b> <b>3,57 g</b>  <b>1,02 g</b> <b>11,65 g</b> <b>0,73 g</b> <b>0,08 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>683,67 kcal</b> <b>18,47 g</b> <b>29,96 g</b>  <b>8,60 g</b> <b>97,84 g</b> <b>6,13 g</b> <b>0,66 g</b>	
	<b>PODWIECZOREK</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 480 g</b>	
	<b>Jogurt naturalny 1 szt. /m/</b> <b>Sok pomidorowy 1 szt.</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>27,69 kcal</b> <b>1,89 g</b> <b>0,69 g</b>  <b>0,39 g</b> <b>3,73 g</b> <b>1,89 g</b> <b>0,27 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>132,90 kcal</b> <b>9,09 g</b> <b>3,33 g</b>  <b>1,85 g</b> <b>17,88 g</b> <b>9,06 g</b> <b>1,30 g</b>	
	<b>KOLACJA</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>	
<b>Chleb 100 g /gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Wędlina 50 g /*/</b> <b>Ogórek kiszony 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>126,94 kcal</b> <b>4,35 g</b> <b>5,25 g</b>  <b>2,47 g</b> <b>17,05 g</b> <b>0,50 g</b> <b>1,57 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>457,00 kcal</b> <b>15,67 g</b> <b>18,90 g</b>  <b>8,90 g</b> <b>61,37 g</b> <b>1,81 g</b> <b>5,66 g</b>		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

