



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1880,55 kcal</b> <b>B: 68,43 g</b> <b>T: 51,14 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>21,75 g</b> <b>W: 305,50 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>88,75 g</b> <b>Sól: 3,53 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m,*/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/,</b> <b>Banan 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 118,22 kcal <b>B:</b> 2,33 g <b>T:</b> 2,58 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 1,53 g <b>W:</b> 21,93 g <b>w tym cukry:</b> 10,53 g <b>Sól:</b> 0,11 g	<b>E:</b> 780,25 kcal <b>B:</b> 15,37 g <b>T:</b> 17,05 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 10,09 g <b>W:</b> 144,71 g <b>w tym cukry:</b> 69,50 g <b>Sól:</b> 0,74 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>	
	<b>Zupa ogórkowa 350 ml /gl,s,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Indyk duszony w sosie 180 g /*,gl,s/</b> <b>Surówka z marchwi i jabłka z ananase 150 g</b>	<b>E:</b> 76,41 kcal <b>B:</b> 3,68 g <b>T:</b> 2,17 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,46 g <b>W:</b> 11,71 g <b>w tym cukry:</b> 1,80 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 657,10 kcal <b>B:</b> 18,67 g <b>T:</b> 3,99 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 8,95 g <b>W:</b> 14,78 g <b>w tym cukry:</b> 15,48 g <b>Sól:</b> 1,19 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>	
<b>Grahamka 2 szt. /gl/,</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Pasta rybna 70 g /r,m/</b> <b>Sałata 50 g</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 192,70 kcal <b>B:</b> 9,30 g <b>T:</b> 6,70 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 3,33 g <b>W:</b> 26,13 g <b>w tym cukry:</b> 1,64 g <b>Sól:</b> 0,70 g	<b>E:</b> 443,20 kcal <b>B:</b> 21,38 g <b>T:</b> 15,42 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 7,67 g <b>W:</b> 60,09 g <b>w tym cukry:</b> 3,77 g <b>Sól:</b> 1,60 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: 2314,80 kcal</b> <b>B: 98,84 g</b> <b>T: 74,86 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,09 g</b> <b>W: 334,39 g</b> <b>w tym cukry: 92,40 g</b> <b>Sól: 5,02 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m,*/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/,</b> <b>Banan 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 118,22 kcal <b>B:</b> 2,33 g <b>T:</b> 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g <b>W:</b> 21,93 g w tym cukry: 10,53 g <b>Sól:</b> 0,11 g	<b>E:</b> 780,25 kcal <b>B:</b> 15,37 g <b>T:</b> 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,09 g <b>W:</b> 144,71 g w tym cukry: 69,50 g <b>Sól:</b> 0,74 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 285 g</b>	
	<b>Chleb 30 g/gl/,</b> <b>Masło 5 g /m/,</b> <b>Wędlina 50 g /*/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b>	<b>E:</b> 67,63 kcal <b>B:</b> 3,98 g <b>T:</b> 2,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,24 g <b>W:</b> 8,56 g w tym cukry: 0,23 g <b>Sól:</b> 0,46 g	<b>E:</b> 192,75 kcal <b>B:</b> 11,36 g <b>T:</b> 7,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,53 g <b>W:</b> 24,39 g w tym cukry: 0,65 g <b>Sól:</b> 1,31 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>	
	<b>Zupa ogórkowa 350 ml /gl,s,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Indyk duszony w sosie 180 g /*,gl,s/</b> <b>Surówka z marchwi i jabłka z ananasem 150 g</b>	<b>E:</b> 76,41 kcal <b>B:</b> 3,68 g <b>T:</b> 2,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,46 g <b>W:</b> 11,71 g w tym cukry: 1,80 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 657,10 kcal <b>B:</b> 18,67 g <b>T:</b> 3,99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,95 g <b>W:</b> 14,78 g w tym cukry: 15,48 g <b>Sól:</b> 1,19 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>	
	<b>Serek homogenizowany 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 161,00 kcal <b>B:</b> 12,70 g <b>T:</b> 11,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,54 g <b>W:</b> 3,00 g w tym cukry: 2,00 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 241,50 kcal <b>B:</b> 19,05 g <b>T:</b> 16,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,81 g <b>W:</b> 4,50 g w tym cukry: 3,00 g <b>Sól:</b> 0,18 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>	
<b>Grahamka 2 szt. /gl/,</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Pasta rybna 70 g /r,m/</b> <b>Salata 50 g</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 192,70 kcal <b>B:</b> 9,30 g <b>T:</b> 6,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,33 g <b>W:</b> 26,13 g w tym cukry: 1,64 g <b>Sól:</b> 0,70 g	<b>E:</b> 443,20 kcal <b>B:</b> 21,38 g <b>T:</b> 15,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,67 g <b>W:</b> 60,09 g w tym cukry: 3,77 g <b>Sól:</b> 1,60 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 CIAŻY</b>  <b>E: 2425,05 kcal</b> <b>B: 100,49 g</b> <b>T: 79,37 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,88 g</b> <b>W: 351,52 g</b> <b>w tym cukry: 92,85 g</b> <b>Sól: 5,32 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m,*/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/,</b> <b>Banan 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 118,22 kcal <b>B:</b> 2,33 g <b>T:</b> 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g <b>W:</b> 21,93 g w tym cukry: 10,53 g <b>Sól:</b> 0,11 g	<b>E:</b> 780,25 kcal <b>B:</b> 15,37 g <b>T:</b> 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,09 g <b>W:</b> 144,71 g w tym cukry: 69,50 g <b>Sól:</b> 0,74 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 320 g</b>	
	<b>Chleb 60 g/gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Wędlina 50 g /*/</b> <b>Pomidor 1 szt.</b>	<b>E:</b> 94,69 kcal <b>B:</b> 4,07 g <b>T:</b> 3,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,98 g <b>W:</b> 12,98 g w tym cukry: 0,34 g <b>Sól:</b> 0,50 g	<b>E:</b> 303,00 kcal <b>B:</b> 13,01 g <b>T:</b> 11,73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,32 g <b>W:</b> 41,52 g w tym cukry: 1,10 g <b>Sól:</b> 1,61 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>	
	<b>Zupa ogórkowa 350 ml /gl,s,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Indyk duszony w sosie 180 g /*,gl,s/</b> <b>Surówka z marchwi i jabłka z ananasem 150 g</b>	<b>E:</b> 76,41 kcal <b>B:</b> 3,68 g <b>T:</b> 2,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,46 g <b>W:</b> 11,71 g w tym cukry: 1,80 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 657,10 kcal <b>B:</b> 18,67 g <b>T:</b> 3,99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,95 g <b>W:</b> 14,78 g w tym cukry: 15,48 g <b>Sól:</b> 1,19 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>	
	<b>Serek homogenizowany 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 161,00 kcal <b>B:</b> 12,70 g <b>T:</b> 11,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,54 g <b>W:</b> 3,00 g w tym cukry: 2,00 g <b>Sól:</b> 0,12 g	<b>E:</b> 241,50 kcal <b>B:</b> 19,05 g <b>T:</b> 16,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,81 g <b>W:</b> 4,50 g w tym cukry: 3,00 g <b>Sól:</b> 0,18 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>	

Jadłospis na 07.12.2020  
Poniedziałek



	<b>Grahamka 2 szt. /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta rybna 70 g /r,m/ Sałata 50 g Herbata</b>	E:	192,70kcal	E:	443,20kcal
		B:	9,30g	B:	21,38g
		T:	6,70g	T:	15,42g
		w tym		w tym nasycone	
		nasycone kwasy		kwasy	
		tłuszczowe:	3,33g	tłuszczowe:	7,67g
		W:	26,13g	W:	60,09g
		w tym cukry:	1,64g	w tym cukry:	3,77g
		Sól:	0,70g	Sól:	1,60g

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: 2428,35 kcal</b> <b>B: 98,44 g</b> <b>T: 73,50 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,11 g</b> <b>W: 373,54 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>99,08 g</b> <b>Sól: 4,74 g</b>	<b>Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl, m,*/</b> <b>Bułka 1 szt. /gl/</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Dżem 50 g /*/,</b> <b>Banan 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 118,22 kcal <b>B:</b> 2,33 g <b>T:</b> 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g <b>W:</b> 21,93 g w tym cukry: 10,53 g <b>Sól:</b> 0,11 g	<b>E:</b> 118,22 kcal <b>B:</b> 2,33 g <b>T:</b> 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g <b>W:</b> 21,93 g w tym cukry: 10,53 g <b>Sól:</b> 0,11 g	<b>E:</b> 780,25 kcal <b>B:</b> 15,37 g <b>T:</b> 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,09 g <b>W:</b> 144,71 g w tym cukry: 69,50 g <b>Sól:</b> 0,74 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 320 g</b>	
	<b>Chleb 60 g/gl/,</b> <b>Masło 10 g /m/,</b> <b>Wędlina 50 g /*/,</b> <b>Pomidor 1 szt.</b>	<b>E:</b> 94,69 kcal <b>B:</b> 4,07 g <b>T:</b> 3,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,98 g <b>W:</b> 12,98 g w tym cukry: 0,34 g <b>Sól:</b> 0,50 g	<b>E:</b> 94,69 kcal <b>B:</b> 4,07 g <b>T:</b> 3,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,98 g <b>W:</b> 12,98 g w tym cukry: 0,34 g <b>Sól:</b> 0,50 g	<b>E:</b> 303,00 kcal <b>B:</b> 13,01 g <b>T:</b> 11,73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,32 g <b>W:</b> 41,52 g w tym cukry: 1,10 g <b>Sól:</b> 1,61 g		
	<b>OBIAD</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>	
	<b>Zupa ryżowa 350 ml /gl,s,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Indyk duszony w sosie 180 g /*,gl,s/</b> <b>Surówka z marchwi i jabłka z ananase 150 g</b>	<b>E:</b> kcal <b>B:</b> g <b>T:</b> g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: g <b>W:</b> g w tym cukry: g <b>Sól:</b> g	<b>E:</b> kcal <b>B:</b> g <b>T:</b> g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: g <b>W:</b> g w tym cukry: g <b>Sól:</b> g	<b>E:</b> kcal <b>B:</b> g <b>T:</b> g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: g <b>W:</b> g w tym cukry: g <b>Sól:</b> g		
	<b>PODWIECZOREK</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 350 g</b>	
	<b>Serek homogenizowany 1 szt. /m/</b> <b>Jabłko 1 szt.</b>	<b>E:</b> 95,29 kcal <b>B:</b> 5,67 g <b>T:</b> 4,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,83 g <b>W:</b> 8,20 g w tym cukry: 2,63 g <b>Sól:</b> 0,05 g	<b>E:</b> 95,29 kcal <b>B:</b> 5,67 g <b>T:</b> 4,94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,83 g <b>W:</b> 8,20 g w tym cukry: 2,63 g <b>Sól:</b> 0,05 g	<b>E:</b> 333,50 kcal <b>B:</b> 19,85 g <b>T:</b> 17,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,89 g <b>W:</b> 28,70 g w tym cukry: 9,20 g <b>Sól:</b> 0,19 g		
	<b>KOLACJA</b>		<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 230 g</b>	
	<b>Grahamka 2 szt. /gl/,</b> <b>Masło 10 g/m/,</b> <b>Pasta rybna 70 g /r,m/</b> <b>Salata 50 g</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 192,70 kcal <b>B:</b> 9,30 g <b>T:</b> 6,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,33 g <b>W:</b> 26,13 g w tym cukry: 1,64 g <b>Sól:</b> 0,70 g	<b>E:</b> 192,70 kcal <b>B:</b> 9,30 g <b>T:</b> 6,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,33 g <b>W:</b> 26,13 g w tym cukry: 1,64 g <b>Sól:</b> 0,70 g	<b>E:</b> 443,20 kcal <b>B:</b> 21,38 g <b>T:</b> 15,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,67 g <b>W:</b> 60,09 g w tym cukry: 3,77 g <b>Sól:</b> 1,60 g		

Jadłospis na 07.12.2020  
Poniedziałek



**Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie**

Smacznego !

