



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1975,43 kcal</b> <b>B: 79,25 g</b> <b>T: 68,90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>25,01 g</b> <b>W: 288,88 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>25,66 g</b> <b>Sól: 5,32 g</b>	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Wędlina 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 143,06 kcal <b>B:</b> 4,66 g <b>T:</b> 5,44 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,49 g <b>W:</b> 21,41 g w tym cukry: 3,17 g <b>Sól:</b> 0,63 g	<b>143,06 kcal</b> <b>4,66 g</b> <b>5,44 g</b> <b>2,49 g</b> <b>21,41 g</b> <b>3,17 g</b> <b>0,63 g</b>	<b>E:</b> 515,00 kcal <b>B:</b> 16,77 g <b>T:</b> 19,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,95 g <b>W:</b> 77,07 g w tym cukry: 11,41 g <b>Sól:</b> 2,26 g	<b>515,00 kcal</b> <b>16,77 g</b> <b>19,60 g</b> <b>8,95 g</b> <b>77,07 g</b> <b>11,41 g</b> <b>2,26 g</b>
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>	
	<b>Zupa krem z soczewicy 350 ml /s,*/, Makaron ze szpinakiem i fetą 350 g /j,m,gl/ Jogurt naturalny 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 118,12 kcal <b>B:</b> 6,11 g <b>T:</b> 3,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,01 g <b>W:</b> 18,11 g w tym cukry: 1,49 g <b>Sól:</b> 0,23 g	<b>118,12 kcal</b> <b>6,11 g</b> <b>3,14 g</b> <b>1,01 g</b> <b>18,11 g</b> <b>1,49 g</b> <b>0,23 g</b>	<b>E:</b> 1004,03 kcal <b>B:</b> 26,73 g <b>T:</b> 8,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,77 g <b>W:</b> 5,25 g w tym cukry: 12,65 g <b>Sól:</b> 1,92 g	<b>1004,03 kcal</b> <b>26,73 g</b> <b>8,62 g</b> <b>9,77 g</b> <b>5,25 g</b> <b>12,65 g</b> <b>1,92 g</b>
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 180 g</b>	
<b>Chleb 100 /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Herbata</b>	<b>E:</b> 253,56 kcal <b>B:</b> 5,84 g <b>T:</b> 12,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,14 g <b>W:</b> 32,17 g w tym cukry: 0,89 g <b>Sól:</b> 0,63 g	<b>253,56 kcal</b> <b>5,84 g</b> <b>12,54 g</b> <b>4,14 g</b> <b>32,17 g</b> <b>0,89 g</b> <b>0,63 g</b>	<b>E:</b> 456,40 kcal <b>B:</b> 10,51 g <b>T:</b> 22,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,44 g <b>W:</b> 57,91 g w tym cukry: 1,60 g <b>Sól:</b> 1,14 g	<b>456,40 kcal</b> <b>10,51 g</b> <b>22,57 g</b> <b>7,44 g</b> <b>57,91 g</b> <b>1,60 g</b> <b>1,14 g</b>	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2362,43 kcal</b> <b>B: 105,15 g</b> <b>T: 77,80 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,21 g</b> <b>W: 343,53 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>62,91 g</b> <b>Sól: 7,26 g</b>	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/,  Masło 10 g/m/,  Wędlina 50 g /*/  Pomarańcza 1 szt.  Herbata</b>	E: 143,06 kcal B: 4,66 g T: 5,44 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,49 g W: 21,41 g w tym cukry: 3,17 g Sól: 0,63 g	E: 515,00 kcal B: 16,77 g T: 19,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,95 g W: 77,07 g w tym cukry: 11,41 g Sól: 2,26 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 250 g</b>	
	<b>Serek wiejski 1 szt.  Sałata 50 g</b>	E: 83,60 kcal B: 10,12 g T: 3,48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,07 g W: 3,22 g w tym cukry: 2,66 g Sól: 0,78 g	E: 209,00 kcal B: 25,30 g T: 8,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,18 g W: 8,05 g w tym cukry: 6,65 g Sól: 1,94 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>	
	<b>Zupa krem z soczewicy 350 ml /s,*/,  Makaron ze szpinakiem i fetą 350 g /j,m,gl/  Jogurt naturalny 1 szt. /m/</b>	E: 118,12 kcal B: 6,11 g T: 3,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,01 g W: 18,11 g w tym cukry: 1,49 g Sól: 0,23 g	E: 1004,03 kcal B: 26,73 g T: 8,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,77 g W: 5,25 g w tym cukry: 12,65 g Sól: 1,92 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Kisiel 200 g</b>	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		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 180 g</b>	
<b>Chleb 100 /gl/,  Masło 10 g/m/,  Pasta z jaj 70 g /j,m/  Herbata</b>	E: 253,56 kcal B: 5,84 g T: 12,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,14 g W: 32,17 g w tym cukry: 0,89 g Sól: 0,63 g	E: 456,40 kcal B: 10,51 g T: 22,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,44 g W: 57,91 g w tym cukry: 1,60 g Sól: 1,14 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2535,18 kcal</b> <b>B: 108,84 g</b> <b>T: 82,67 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,04 g</b> <b>W: 372,81 g</b> <b>w tym cukry: 63,54 g</b> <b>Sól: 7,74 g</b>	<b>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Maso 10 g/m/, Wędlina 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata</b>	<b>E:</b> 143,06 kcal <b>B:</b> 4,66 g <b>T:</b> 5,44 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,49 g <b>W:</b> 21,41 g w tym cukry: 3,17 g <b>Sól:</b> 0,63 g	<b>E:</b> 515,00 kcal <b>B:</b> 16,77 g <b>T:</b> 19,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,95 g <b>W:</b> 77,07 g w tym cukry: 11,41 g <b>Sól:</b> 2,26 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 305 g</b>		
	<b>Bułka 1 szt. /gl/ Maso 5 g /m/ Serek wiejski 1 szt. Sałata 50 g</b>	<b>E:</b> 125,16 kcal <b>B:</b> 9,50 g <b>T:</b> 4,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,62 g <b>W:</b> 12,24 g w tym cukry: 2,39 g <b>Sól:</b> 0,79 g	<b>E:</b> 381,75 kcal <b>B:</b> 28,99 g <b>T:</b> 13,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,01 g <b>W:</b> 37,34 g w tym cukry: 7,28 g <b>Sól:</b> 2,42 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>		
	<b>Zupa krem z soczewicy 350 ml /s,*/, Makaron ze szpinakiem i fetą 350 g /j,m,gl/ Jogurt naturalny 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 118,12 kcal <b>B:</b> 6,11 g <b>T:</b> 3,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,01 g <b>W:</b> 18,11 g w tym cukry: 1,49 g <b>Sól:</b> 0,23 g	<b>E:</b> 1004,03 kcal <b>B:</b> 26,73 g <b>T:</b> 8,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,77 g <b>W:</b> 5,25 g w tym cukry: 12,65 g <b>Sól:</b> 1,92 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>		
	<b>Kisiel 200 g</b>	<b>E:</b> 89,00 kcal <b>B:</b> 0,30 g <b>T:</b> 0,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,01 g <b>W:</b> 23,30 g w tym cukry: 15,30 g <b>Sól:</b> 0,00 g	<b>E:</b> 178,00 kcal <b>B:</b> 0,60 g <b>T:</b> 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g <b>W:</b> 46,60 g w tym cukry: 30,60 g <b>Sól:</b> 0,01 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 180 g</b>		
	<b>Chleb 100 /gl/, Maso 10 g/m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Herbata</b>	<b>E:</b> 253,56 kcal <b>B:</b> 5,84 g <b>T:</b> 12,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,14 g <b>W:</b> 32,17 g w tym cukry: 0,89 g <b>Sól:</b> 0,63 g	<b>E:</b> 456,40 kcal <b>B:</b> 10,51 g <b>T:</b> 22,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,44 g <b>W:</b> 57,91 g w tym cukry: 1,60 g <b>Sól:</b> 1,14 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2545,73 kcal</b> <b>B: 94,01 g</b> <b>T: 89,01 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,53 g</b> <b>W: 368,03 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>50,54 g</b> <b>Sól: 8,11 g</b>	<b>Chleb 100 g /gl/,            Masło 10 g/m/,            Wędlina 50 g /*/            Banan 1 szt.            Herbata</b>	E: 173,61 kcal B: 4,35 g T: 5,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,52 g W: 29,05 g w tym cukry: 6,67 g Sól: 0,58 g	E: 625,00 kcal B: 15,67 g T: 19,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,08 g W: 104,57 g w tym cukry: 24,01 g Sól: 2,09 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>	
	<b>Bułka 2 szt. /gl/            Masło 10 g /m/            Serek wiejski 1 szt.            Sałata 50 g</b>	E: 154,03 kcal B: 9,08 g T: 5,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,01 g W: 18,51 g w tym cukry: 2,20 g Sól: 0,81 g	E: 554,50 kcal B: 32,67 g T: 18,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,83 g W: 66,62 g w tym cukry: 7,91 g Sól: 2,90 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>	
	<b>Zupa ziemniaczana 350 ml /s,*/,            Makaron ze szpinakiem i fetą 350 g /j,m,gl/            Jogurt naturalny 1 szt. /m/</b>	E: 96,22 kcal B: 4,04 g T: 3,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,07 g W: 13,50 g w tym cukry: 1,27 g Sól: 0,23 g	E: 817,83 kcal B: 34,36 g T: 27,89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,09 g W: 114,73 g w tym cukry: 10,82 g Sól: 1,97 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Jabłko 1 szt.</b>	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		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 180 g</b>	
<b>Chleb 100 /gl/,            Masło 10 g/m/,            Pasta z jaj 70 g /j,m/            Herbata</b>	E: 253,56 kcal B: 5,84 g T: 12,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,14 g W: 32,17 g w tym cukry: 0,89 g Sól: 0,63 g	E: 456,40 kcal B: 10,51 g T: 22,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,44 g W: 57,91 g w tym cukry: 1,60 g Sól: 1,14 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

