



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1961,30 kcal</b> <b>B: 55,25 g</b> <b>T: 84,23 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24,80 g</b> <b>W: 269,84 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>66,52 g</b> <b>Sól: 6,15 g</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,*/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Herbata	E: 101,25 kcal B: 2,14 g T: 2,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 17,93 g w tym cukry: 7,74 g Sól: 0,11 g	E: 668,25 kcal B: 14,12 g T: 17,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,64 g W: 118,36 g w tym cukry: 51,10 g Sól: 0,71 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>		
	Zupa brokułowa 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 90 / j,gl,*/ Surówka z buraczków 150 g	E: 112,37 kcal B: 3,47 g T: 6,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,83 g W: 12,23 g w tym cukry: 1,70 g Sól: 0,08 g	E: 865,25 kcal B: 47,38 g T: 6,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,75 g W: 13,08 g w tym cukry: 13,08 g Sól: 0,62 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 360 g</b>		
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta mięsno-jarzynowa 50 g /s,*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 118,83 kcal B: 4,01 g T: 5,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,45 g W: 15,91 g w tym cukry: 0,65 g Sól: 1,34 g	E: 427,80 kcal B: 14,43 g T: 18,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,81 g W: 57,29 g w tym cukry: 2,34 g Sól: 4,83 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: 2306,25 kcal</b> <b>B: 74,79 g</b> <b>T: 93,59 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,81 g</b> <b>W: 324,44 g</b> <b>w tym cukry: 77,75 g</b> <b>Sól: 6,61 g</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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> 101,25 kcal <b>B:</b> 2,14 g <b>T:</b> 2,72 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 1,46 g <b>W:</b> 17,93 g <b>w tym cukry:</b> 7,74 g <b>Sól:</b> 0,11 g	<b>E:</b> 668,25 kcal <b>B:</b> 14,12 g <b>T:</b> 17,95 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 9,64 g <b>W:</b> 118,36 g <b>w tym cukry:</b> 51,10 g <b>Sól:</b> 0,71 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 305 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/</b> <b>Masło 5 g /m/</b> <b>Twaróg 70 g /m/</b> <b>Papryka 200 g</b>	<b>E:</b> 84,25 kcal <b>B:</b> 5,81 g <b>T:</b> 2,94 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 1,63 g <b>W:</b> 10,49 g <b>w tym cukry:</b> 1,12 g <b>Sól:</b> 0,14 g	<b>E:</b> 256,95 kcal <b>B:</b> 17,74 g <b>T:</b> 8,96 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 4,96 g <b>W:</b> 32,00 g <b>w tym cukry:</b> 3,43 g <b>Sól:</b> 0,44 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>	
	<b>Zupa brokułowa 350 ml /s,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Kotlet schabowy 90 /j,gl,*/</b> <b>Surówka z buraczków 150 g</b>	<b>E:</b> 112,37 kcal <b>B:</b> 3,47 g <b>T:</b> 6,15 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,83 g <b>W:</b> 12,23 g <b>w tym cukry:</b> 1,70 g <b>Sól:</b> 0,08 g	<b>E:</b> 865,25 kcal <b>B:</b> 47,38 g <b>T:</b> 6,36 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 25,75 g <b>W:</b> 13,08 g <b>w tym cukry:</b> 13,08 g <b>Sól:</b> 0,62 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Pomarańcza 1 szt.</b>	<b>E:</b> 44,00 kcal <b>B:</b> 0,90 g <b>T:</b> 0,20 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,02 g <b>W:</b> 11,30 g <b>w tym cukry:</b> 3,90 g <b>Sól:</b> 0,01 g	<b>E:</b> 88,00 kcal <b>B:</b> 1,80 g <b>T:</b> 0,40 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,04 g <b>W:</b> 22,60 g <b>w tym cukry:</b> 7,80 g <b>Sól:</b> 0,02 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>Pasta mięsno-jarzynowa 50 g /s,*/</b> <b>Ogórek kiszony 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 118,83 kcal <b>B:</b> 4,01 g <b>T:</b> 5,25 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 2,45 g <b>W:</b> 15,91 g <b>w tym cukry:</b> 0,65 g <b>Sól:</b> 1,34 g	<b>E:</b> 427,80 kcal <b>B:</b> 14,43 g <b>T:</b> 18,90 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 8,81 g <b>W:</b> 57,29 g <b>w tym cukry:</b> 2,34 g <b>Sól:</b> 4,83 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 CIAŻY</b>  <b>E: 2414,10 kcal</b> <b>B: 76,83 g</b> <b>T: 98,25 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,62 g</b> <b>W: 340,64 g</b> <b>w tym cukry: 78,74 g</b> <b>Sól: 6,95 g</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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> 101,25 kcal <b>B:</b> 2,14 g <b>T:</b> 2,72 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 1,46 g <b>W:</b> 17,93 g <b>w tym cukry:</b> 7,74 g <b>Sól:</b> 0,11 g	<b>E:</b> 668,25 kcal <b>B:</b> 14,12 g <b>T:</b> 17,95 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 9,64 g <b>W:</b> 118,36 g <b>w tym cukry:</b> 51,10 g <b>Sól:</b> 0,71 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 340 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Twaróg 70 g /m/</b> <b>Papryka 200 g</b>	<b>E:</b> 107,29 kcal <b>B:</b> 5,82 g <b>T:</b> 4,01 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 2,29 g <b>W:</b> 14,18 g <b>w tym cukry:</b> 1,30 g <b>Sól:</b> 0,23 g	<b>E:</b> 364,80 kcal <b>B:</b> 19,78 g <b>T:</b> 13,62 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 7,78 g <b>W:</b> 48,20 g <b>w tym cukry:</b> 4,42 g <b>Sól:</b> 0,79 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>	
	<b>Zupa brokułowa 350 ml /s,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Kotlet schabowy 90 g / j,gl,*/</b> <b>Surówka z buraczków 150 g</b>	<b>E:</b> 112,37 kcal <b>B:</b> 3,47 g <b>T:</b> 6,15 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,83 g <b>W:</b> 12,23 g <b>w tym cukry:</b> 1,70 g <b>Sól:</b> 0,08 g	<b>E:</b> 865,25 kcal <b>B:</b> 47,38 g <b>T:</b> 6,36 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 25,75 g <b>W:</b> 13,08 g <b>w tym cukry:</b> 13,08 g <b>Sól:</b> 0,62 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Pomarańcza 1 szt.</b>	<b>E:</b> 44,00 kcal <b>B:</b> 0,90 g <b>T:</b> 0,20 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,02 g <b>W:</b> 11,30 g <b>w tym cukry:</b> 3,90 g <b>Sól:</b> 0,01 g	<b>E:</b> 88,00 kcal <b>B:</b> 1,80 g <b>T:</b> 0,40 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,04 g <b>W:</b> 22,60 g <b>w tym cukry:</b> 7,80 g <b>Sól:</b> 0,02 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>Pasta mięsno-jarzynowa 50 g /s,*/</b> <b>Ogórek kiszony 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 118,83 kcal <b>B:</b> 4,01 g <b>T:</b> 5,25 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 2,45 g <b>W:</b> 15,91 g <b>w tym cukry:</b> 0,65 g <b>Sól:</b> 1,34 g	<b>E:</b> 427,80 kcal <b>B:</b> 14,43 g <b>T:</b> 18,90 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 8,81 g <b>W:</b> 57,29 g <b>w tym cukry:</b> 2,34 g <b>Sól:</b> 4,83 g		

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: 2555,10 kcal</b> <b>B: 79,12 g</b> <b>T: 105,54 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,56 g</b> <b>W: 358,13 g</b> <b>w tym cukry: 93,75 g</b> <b>Sól: 6,92 g</b>	<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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> 101,25 kcal <b>B:</b> 2,14 g <b>T:</b> 2,72 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 1,46 g <b>W:</b> 17,93 g <b>w tym cukry:</b> 7,74 g <b>Sól:</b> 0,11 g	<b>E:</b> 668,25 kcal <b>B:</b> 14,12 g <b>T:</b> 17,95 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 9,64 g <b>W:</b> 118,36 g <b>w tym cukry:</b> 51,10 g <b>Sól:</b> 0,71 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 340 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/</b> <b>Masło 10 g /m/</b> <b>Twaróg 70 g /m/</b> <b>Papryka 200 g</b>	<b>E:</b> 107,29 kcal <b>B:</b> 5,82 g <b>T:</b> 4,01 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 2,29 g <b>W:</b> 14,18 g <b>w tym cukry:</b> 1,30 g <b>Sól:</b> 0,23 g	<b>E:</b> 364,80 kcal <b>B:</b> 19,78 g <b>T:</b> 13,62 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 7,78 g <b>W:</b> 48,20 g <b>w tym cukry:</b> 4,42 g <b>Sól:</b> 0,79 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 860 g</b>	
	<b>Zupa brokułowa 350 ml /s,*/,</b> <b>Ziemniaki 180 g</b> <b>Bitka schabowa w sosie 180 g /*,gl,s/</b> <b>Surówka z buraczków 150 g</b>	<b>E:</b> 105,15 kcal <b>B:</b> 3,35 g <b>T:</b> 6,33 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 1,41 g <b>W:</b> 10,15 g <b>w tym cukry:</b> 1,59 g <b>Sól:</b> 0,07 g	<b>E:</b> 904,25 kcal <b>B:</b> 28,79 g <b>T:</b> 54,47 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 12,10 g <b>W:</b> 87,28 g <b>w tym cukry:</b> 13,69 g <b>Sól:</b> 0,59 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Banan 1 szt.</b>	<b>E:</b> 95,00 kcal <b>B:</b> 1,00 g <b>T:</b> 0,30 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,12 g <b>W:</b> 23,50 g <b>w tym cukry:</b> 11,10 g <b>Sól:</b> 0,00 g	<b>E:</b> 190,00 kcal <b>B:</b> 2,00 g <b>T:</b> 0,60 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,24 g <b>W:</b> 47,00 g <b>w tym cukry:</b> 22,20 g <b>Sól:</b> 0,01 g		
	<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>Pasta mięsno-jarzynowa 50 g /s,*/</b> <b>Ogórek kiszony 1 szt.</b> <b>Herbata</b>	<b>E:</b> 118,83 kcal <b>B:</b> 4,01 g <b>T:</b> 5,25 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 2,45 g <b>W:</b> 15,91 g <b>w tym cukry:</b> 0,65 g <b>Sól:</b> 1,34 g	<b>E:</b> 427,80 kcal <b>B:</b> 14,43 g <b>T:</b> 18,90 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 8,81 g <b>W:</b> 57,29 g <b>w tym cukry:</b> 2,34 g <b>Sól:</b> 4,83 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

