



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 260 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 2038,70 kcal B: 67,24 g T: 82,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,30 g W: 280,95 g w tym cukry: 26,69 g Sól: 5,00 g	Chleb 100 g /gl/ Masło 10 g/m/ Ser żółty 50 g /m/ Bułka słodka 1 szt. /gl,m/ Herbata	E: 285,77kcal B: 9,39g T: 10,98g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,68g W: 39,74g w tym cukry: 5,23g Sól: 0,79g	285,77kcal 9,39g 10,98g 5,68g 39,74g 5,23g 0,79g	E: 743,00kcal B: 24,42g T: 28,55g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,78g W: 103,32g w tym cukry: 13,61g Sól: 2,04g	743,00kcal 24,42g 28,55g 14,78g 103,32g 13,61g 2,04g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 770 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /j,s, gl, */, Kasza jęczmienna 180 g /gl/ Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Sałata z kukurydzą 150 g	E: 100,87kcal B: 3,51g T: 4,41g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,98g W: 12,85g w tym cukry: 0,42g Sól: 0,09g	100,87kcal 3,51g 4,41g 0,98g 12,85g 0,42g 0,09g	E: 776,70kcal B: 33,94g T: 7,53g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 16,15g W: 2,57g w tym cukry: 3,27g Sól: 0,70g	776,70kcal 33,94g 7,53g 16,15g 2,57g 3,27g 0,70g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Wędlina 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 144,17kcal B: 4,38g T: 5,56g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50g W: 21,85g w tym cukry: 2,73g Sól: 0,63g	144,17kcal 4,38g 5,56g 2,50g 21,85g 2,73g 0,63g	E: 519,00kcal B: 15,77g T: 20,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,99g W: 78,67g w tym cukry: 9,81g Sól: 2,26g	519,00kcal 15,77g 20,00g 8,99g 78,67g 9,81g 2,26g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 260 g		
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2443,42 kcal B: 87,86 g T: 96,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,87 g W: 335,81 g w tym cukry: 43,91 g Sól: 6,11 g	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Bułka słodka 1 szt. /gl,m/ Herbata	E: 285,77kcal B: 9,39g T: 10,98g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,68g W: 39,74g w tym cukry: 5,23g Sól: 0,79g	285,77kcal 9,39g 10,98g 5,68g 39,74g 5,23g 0,79g	E: 743,00kcal B: 24,42g T: 28,55g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,78g W: 103,32g w tym cukry: 13,61g Sól: 2,04g	743,00kcal 24,42g 28,55g 14,78g 103,32g 13,61g 2,04g	
	II ŚNIADANIE		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 318 g	
	Bułka grahamka 1 szt. Masło 5 g Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	E: 83,15kcal B: 3,81g T: 3,20g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,39g W: 11,32g w tym cukry: 0,50g Sól: 0,26g	83,15kcal 3,81g 3,20g 1,39g 11,32g 0,50g 0,26g	E: 264,42kcal B: 12,11g T: 10,16g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,43g W: 36,00g w tym cukry: 1,58g Sól: 0,82g	264,42kcal 12,11g 10,16g 4,43g 36,00g 1,58g 0,82g	
	OBIAD		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 770 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /j,s, gl, */, Kasza jęczmienna 180 g /gl/ Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Sałata z kukurydzą 150 g	E: 100,87kcal B: 3,51g T: 4,41g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,98g W: 12,85g w tym cukry: 0,42g Sól: 0,09g	100,87kcal 3,51g 4,41g 0,98g 12,85g 0,42g 0,09g	E: 776,70kcal B: 33,94g T: 7,53g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 16,15g W: 2,57g w tym cukry: 3,27g Sól: 0,70g	776,70kcal 33,94g 7,53g 16,15g 2,57g 3,27g 0,70g	
	PODWIECZOREK		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g	
	Jogurt pitny 1 szt. /m/	E: 61,00kcal B: 3,70g T: 1,50g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,93g W: 8,20g w tym cukry: 6,80g Sól: 0,12g	61,00kcal 3,70g 1,50g 0,93g 8,20g 6,80g 0,12g	E: 140,30kcal B: 8,51g T: 3,45g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,14g W: 18,86g w tym cukry: 15,64g Sól: 0,29g	140,30kcal 8,51g 3,45g 2,14g 18,86g 15,64g 0,29g	
	KOLACJA		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Wędlina 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 144,17kcal B: 4,38g T: 5,56g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50g W: 21,85g w tym cukry: 2,73g Sól: 0,63g	144,17kcal 4,38g 5,56g 2,50g 21,85g 2,73g 0,63g	E: 519,00kcal B: 15,77g T: 20,00g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,99g W: 78,67g w tym cukry: 9,81g Sól: 2,26g	519,00kcal 15,77g 20,00g 8,99g 78,67g 9,81g 2,26g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 260 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2511,77 kcal B: 86,12 g T: 97,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,64 g W: 354,02 g w tym cukry: 30,31 g Sól: 7,49 g	Chleb 100 g /gl/, Maso 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Bułka słodka 1 szt. /gl,m/ Herbata	E: 285,77 kcal B: 9,39 g T: 10,98 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,68 g W: 39,74 g w tym cukry: 5,23 g Sól: 0,79 g	E: 743,00 kcal B: 24,42 g T: 28,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,78 g W: 103,32 g w tym cukry: 13,61 g Sól: 2,04 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 373 g		
	Bułka grahamka 2 szt. Maso 10 g Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	E: 115,33 kcal B: 4,35 g T: 4,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g W: 17,29 g w tym cukry: 0,79 g Sól: 0,38 g	E: 430,17 kcal B: 16,24 g T: 15,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,27 g W: 64,49 g w tym cukry: 2,96 g Sól: 1,42 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 770 g		
	Zupa pomidorowa 350 ml /j,s, gl, */, Kasza jęczmienna 180 g /gl/ Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Sałata z kukurydzą 150 g	E: 100,87 kcal B: 3,51 g T: 4,41 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,98 g W: 12,85 g w tym cukry: 0,42 g Sól: 0,09 g	E: 776,70 kcal B: 33,94 g T: 7,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 16,15 g W: 2,57 g w tym cukry: 3,27 g Sól: 0,70 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 330 g		
	Sok pomidorowy 1 szt.	E: 13,00 kcal B: 0,80 g T: 0,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g W: 2,60 g w tym cukry: 0,20 g Sól: 0,32 g	E: 42,90 kcal B: 2,64 g T: 0,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,07 g W: 8,58 g w tym cukry: 0,66 g Sól: 1,06 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 360 g		
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/ Maso 10 g /m/ Wędlina 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 144,17 kcal B: 4,38 g T: 5,56 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 21,85 g w tym cukry: 2,73 g Sól: 0,63 g	E: 519,00 kcal B: 15,77 g T: 20,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,99 g W: 78,67 g w tym cukry: 9,81 g Sól: 2,26 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 280 g	
LAKTACYJNA E: 2597,97 kcal B: 93,51 g T: 92,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,67 g W: 378,82 g w tym cukry: 46,35 g Sól: 6,91 g	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Bułka słodka 1 szt. /gl,m/ Herbata	E: 243,18 kcal B: 8,79 g T: 7,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,48 g W: 37,92 g w tym cukry: 5,64 g Sól: 0,48 g	E: 680,90 kcal B: 24,60 g T: 20,16 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,74 g W: 106,17 g w tym cukry: 15,81 g Sól: 1,34 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 373 g	
	Bułka grahamka 2 szt. Masło 10 g Jajko 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	E: 115,33 kcal B: 4,35 g T: 4,06 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,95 g W: 17,29 g w tym cukry: 0,79 g Sól: 0,38 g	E: 430,17 kcal B: 16,24 g T: 15,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,27 g W: 64,49 g w tym cukry: 2,96 g Sól: 1,42 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 770 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /j,s, gl, */, Kasza jęczmienna 180 g /gl/ Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Sałata z kukurydzą 150 g	E: 100,87 kcal B: 3,51 g T: 4,41 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,98 g W: 12,85 g w tym cukry: 0,42 g Sól: 0,09 g	E: 776,70 kcal B: 33,94 g T: 7,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 16,15 g W: 2,57 g w tym cukry: 3,27 g Sól: 0,70 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 560 g	
	Jogurt pitny 1 szt. /m/ Sok pomidorowy 1 szt.	E: 32,71 kcal B: 1,99 g T: 0,68 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,39 g W: 4,90 g w tym cukry: 2,91 g Sól: 0,24 g	E: 183,20 kcal B: 11,15 g T: 3,78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,21 g W: 27,44 g w tym cukry: 16,30 g Sól: 1,34 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
Chleb 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Wędlina 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Herbata	E: 146,39 kcal B: 4,02 g T: 5,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,48 g W: 22,71 g w tym cukry: 2,23 g Sól: 0,58 g	E: 527,00 kcal B: 14,47 g T: 19,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,92 g W: 81,77 g w tym cukry: 8,01 g Sól: 2,10 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

