



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1892,25 kcal B: 70,69 g T: 54,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,63 g W: 309,62 g w tym cukry: 68,00 g Sól: 3,38 g	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 102,23 kcal B: 2,29 g T: 2,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g W: 18,17 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,11 g	E: 674,75 kcal B: 15,12 g T: 16,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g W: 119,91 g w tym cukry: 54,10 g Sól: 0,76 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 750 g		
	Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s, gl, */, Ziemniaki 180 g Ryba smażona 70 g /r,j,gl/ Surówka z kiszonej kapusty 150 g	E: 86,95 kcal B: 3,90 g T: 3,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,34 g W: 12,07 g w tym cukry: 1,51 g Sól: 0,19 g	E: 652,10 kcal B: 25,62 g T: 2,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,78 g W: 11,33 g w tym cukry: 11,33 g Sól: 1,46 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 180 g		
Chleb razowy 100 /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Herbata	E: 314,11 kcal B: 14,62 g T: 6,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,37 g W: 55,11 g w tym cukry: 1,43 g Sól: 0,65 g	E: 565,40 kcal B: 26,31 g T: 12,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,07 g W: 99,20 g w tym cukry: 2,57 g Sól: 1,17 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2310,50 kcal B: 95,83 g T: 76,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,38 g W: 344,71 g w tym cukry: 72,85 g Sól: 5,03 g	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 102,23 kcal B: 2,29 g T: 2,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g W: 18,17 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,11 g	E: 674,75 kcal B: 15,12 g T: 16,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g W: 119,91 g w tym cukry: 54,10 g Sól: 0,76 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 385 g	
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Ogórek 200 g	E: 97,49 kcal B: 5,84 g T: 5,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,29 g W: 6,88 g w tym cukry: 1,09 g Sól: 0,15 g	E: 375,35 kcal B: 22,50 g T: 21,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,68 g W: 26,51 g w tym cukry: 4,19 g Sól: 0,58 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 750 g	
	Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s, gl, */, Ziemniaki 180 g Ryba smażona 70 g /r,j,gl/ Surówka z kiszanej kapusty 150 g	E: 86,95 kcal B: 3,90 g T: 3,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,34 g W: 12,07 g w tym cukry: 1,51 g Sól: 0,19 g	E: 652,10 kcal B: 25,62 g T: 2,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,78 g W: 11,33 g w tym cukry: 11,33 g Sól: 1,46 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 180 g	
Chleb razowy 100 /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Herbata	E: 314,11 kcal B: 14,62 g T: 6,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,37 g W: 55,11 g w tym cukry: 1,43 g Sól: 0,65 g	E: 565,40 kcal B: 26,31 g T: 12,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,07 g W: 99,20 g w tym cukry: 2,57 g Sól: 1,17 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2467,45 kcal B: 96,03 g T: 81,68 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,20 g W: 376,53 g w tym cukry: 79,38 g Sól: 4,33 g	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 102,23 kcal B: 2,29 g T: 2,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,52 g W: 18,17 g w tym cukry: 8,20 g Sól: 0,11 g	E: 674,75 kcal B: 15,12 g T: 16,85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,02 g W: 119,91 g w tym cukry: 54,10 g Sól: 0,76 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 420 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Ogórek 200 g	E: 115,05 kcal B: 5,84 g T: 6,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,69 g W: 10,17 g w tym cukry: 1,23 g Sól: 0,22 g	E: 483,20 kcal B: 24,54 g T: 26,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,49 g W: 42,71 g w tym cukry: 5,18 g Sól: 0,93 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 750 g	
	Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s, gl, */, Ziemniaki 180 g Ryba smażona 70 g /r,j,gl/ Surówka z kiszzonej kapusty 150 g	E: 86,95 kcal B: 3,90 g T: 3,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,34 g W: 12,07 g w tym cukry: 1,51 g Sól: 0,19 g	E: 652,10 kcal B: 25,62 g T: 2,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,78 g W: 11,33 g w tym cukry: 11,33 g Sól: 1,46 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Jabłko 1 szt.	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		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
	Chleb razowy 100 /gl/, Masło 10 g/m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Herbata	E: 314,11 kcal B: 14,62 g T: 6,88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,37 g W: 55,11 g w tym cukry: 1,43 g Sól: 0,65 g	E: 565,40 kcal B: 26,31 g T: 12,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,07 g W: 99,20 g w tym cukry: 2,57 g Sól: 1,17 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
LAKTACYJNA E: 2546,69 kcal B: 86,64 g T: 79,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,42 g W: 405,62 g w tym cukry: 123,62 g Sól: 4,99 g	Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt. Herbata	E: 117,69 kcal B: 2,32 g T: 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,55 g W: 21,87 g w tym cukry: 10,38 g Sól: 0,11 g	E: 776,75 kcal B: 15,32 g T: 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,22 g W: 144,31 g w tym cukry: 68,50 g Sól: 0,75 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 420 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Ogórek 200 g	E: 115,05 kcal B: 5,84 g T: 6,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,69 g W: 10,17 g w tym cukry: 1,23 g Sól: 0,22 g	E: 483,20 kcal B: 24,54 g T: 26,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,49 g W: 42,71 g w tym cukry: 5,18 g Sól: 0,93 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 770 g	
	Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s, gl, */, Ziemniaki 180 g Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/ Jarzynka duszona 150 g /s/	E: 117,69 kcal B: 2,32 g T: 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,55 g W: 21,87 g w tym cukry: 10,38 g Sól: 0,11 g	E: 776,75 kcal B: 15,32 g T: 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,22 g W: 144,31 g w tym cukry: 68,50 g Sól: 0,75 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 400 g	
	Jabłko 1 szt. Kisiel 200 g	E: 67,50 kcal B: 0,35 g T: 0,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,03 g W: 17,70 g w tym cukry: 9,20 g Sól: 0,00 g	E: 270,00 kcal B: 1,40 g T: 1,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,10 g W: 70,80 g w tym cukry: 36,80 g Sól: 0,02 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 160 g	
	Chleb 100 /gl/, Masło 10 g /m/, Wędlina 50 g /*/ Herbata	E: 250,63 kcal B: 9,64 g T: 8,81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,53 g W: 35,95 g w tym cukry: 1,13 g Sól: 1,22 g	E: 401,00 kcal B: 15,42 g T: 14,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,25 g W: 57,52 g w tym cukry: 1,81 g Sól: 1,95 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

