



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g		
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1995,50 kcal B: 74,34 g T: 83,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,74 g W: 257,90 g w tym cukry: 69,42 g Sól: 4,58 g	Chleb razowy 100 g /gl/ Masło 10 g/m/ Kiełbasa krakowska 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 150,56 kcal B: 4,89 g T: 6,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,85 g W: 20,60 g w tym cukry: 2,63 g Sól: 0,69 g	150,56 kcal 4,89 g 6,53 g 2,85 g 20,60 g 2,63 g 0,69 g	E: 542,00 kcal B: 17,62 g T: 23,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,26 g W: 74,17 g w tym cukry: 9,46 g Sól: 2,49 g	542,00 kcal 17,62 g 23,50 g 10,26 g 74,17 g 9,46 g 2,49 g	
	OBIAD		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa gołąbkowa 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/ Jogurt naturalny 1 szt./m/	E: 122,14 kcal B: 5,34 g T: 4,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 15,56 g w tym cukry: 7,13 g Sól: 0,09 g	122,14 kcal 5,34 g 4,59 g 2,50 g 15,56 g 7,13 g 0,09 g	E: 977,10 kcal B: 36,73 g T: 19,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,04 g W: 44,71 g w tym cukry: 57,01 g Sól: 0,74 g	977,10 kcal 36,73 g 19,97 g 12,04 g 44,71 g 57,01 g 0,74 g	
	KOLACJA		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g	
	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 207,13 kcal B: 6,09 g T: 10,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,26 g W: 25,77 g w tym cukry: 1,28 g Sól: 0,59 g	207,13 kcal 6,09 g 10,03 g 3,26 g 25,77 g 1,28 g 0,59 g	E: 476,40 kcal B: 14,01 g T: 23,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,50 g W: 59,26 g w tym cukry: 2,95 g Sól: 1,35 g	476,40 kcal 14,01 g 23,07 g 7,50 g 59,26 g 2,95 g 1,35 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2418,85 kcal B: 92,89 g T: 92,11 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,82 g W: 331,83 g w tym cukry: 94,51 g Sól: 5,00 g	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Kiełbasa krakowska 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 150,56 kcal B: 4,89 g T: 6,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,85 g W: 20,60 g w tym cukry: 2,63 g Sól: 0,69 g	E: 542,00 kcal B: 17,62 g T: 23,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,26 g W: 74,17 g w tym cukry: 9,46 g Sól: 2,49 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 305 g		
	Chleb 30 g /gl/ Masło 5 g Twaróg 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	E: 76,51 kcal B: 5,42 g T: 2,69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g W: 8,83 g w tym cukry: 0,95 g Sól: 0,14 g	E: 233,35 kcal B: 16,55 g T: 8,21 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,84 g W: 26,93 g w tym cukry: 2,89 g Sól: 0,42 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 800 g		
	Zupa gotąbkowa 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/ Jogurt naturalny 1 szt./m/	E: 122,14 kcal B: 5,34 g T: 4,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 15,56 g w tym cukry: 7,13 g Sól: 0,09 g	E: 977,10 kcal B: 36,73 g T: 19,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,04 g W: 44,71 g w tym cukry: 57,01 g Sól: 0,74 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 200 g		
	Banan 1 szt.	E: 95,00 kcal B: 1,00 g T: 0,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 23,50 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,00 g	E: 190,00 kcal B: 2,00 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,24 g W: 47,00 g w tym cukry: 22,20 g Sól: 0,01 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 230 g		
	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 207,13 kcal B: 6,09 g T: 10,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,26 g W: 25,77 g w tym cukry: 1,28 g Sól: 0,59 g	E: 476,40 kcal B: 14,01 g T: 23,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,50 g W: 59,26 g w tym cukry: 2,95 g Sól: 1,35 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2529,10 kcal B: 94,54 g T: 96,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,61 g W: 348,96 g w tym cukry: 94,96 g Sól: 5,30 g	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Kiełbasa krakowska 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 150,56 kcal B: 4,89 g T: 6,53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,85 g W: 20,60 g w tym cukry: 2,63 g Sól: 0,69 g	E: 542,00 kcal B: 17,62 g T: 23,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,26 g W: 74,17 g w tym cukry: 9,46 g Sól: 2,49 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 340 g	
	Chleb 60 g /gl/ Masło 10 g Twaróg 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	E: 101,06 kcal B: 5,35 g T: 3,74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,25 g W: 12,96 g w tym cukry: 0,98 g Sól: 0,21 g	E: 343,60 kcal B: 18,20 g T: 12,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,63 g W: 44,06 g w tym cukry: 3,34 g Sól: 0,72 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa gotąbkowa 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/ Jogurt naturalny 1 szt./m/	E: 122,14 kcal B: 5,34 g T: 4,59 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,50 g W: 15,56 g w tym cukry: 7,13 g Sól: 0,09 g	E: 977,10 kcal B: 36,73 g T: 19,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,04 g W: 44,71 g w tym cukry: 57,01 g Sól: 0,74 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Banan 1 szt.	E: 95,00 kcal B: 1,00 g T: 0,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 23,50 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,00 g	E: 190,00 kcal B: 2,00 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,24 g W: 47,00 g w tym cukry: 22,20 g Sól: 0,01 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 230 g	
Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 207,13 kcal B: 6,09 g T: 10,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,26 g W: 25,77 g w tym cukry: 1,28 g Sól: 0,59 g	E: 476,40 kcal B: 14,01 g T: 23,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,50 g W: 59,26 g w tym cukry: 2,95 g Sól: 1,35 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
LAKTACYJNA E: 2442,10 kcal B: 87,50 g T: 97,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,65 g W: 332,68 g w tym cukry: 58,37 g Sól: 4,98 g	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Szynka gotowana 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		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 340 g		
	Chleb 60 g /gl/ Masło 10 g Twaróg 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	E: 101,06 kcal B: 5,35 g T: 3,74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,25 g W: 12,96 g w tym cukry: 0,98 g Sól: 0,21 g	E: 343,60 kcal B: 18,20 g T: 12,72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,63 g W: 44,06 g w tym cukry: 3,34 g Sól: 0,72 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 800 g		
	Zupa jarzynowa 350 ml /s,gl,*/ Makaron z serem 300 g /gl,j,m/ Jogurt naturalny 1 szt./m/	E: 97,89 kcal B: 4,03 g T: 4,38 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,81 g W: 11,37 g w tym cukry: 1,53 g Sól: 0,07 g	E: 783,10 kcal B: 32,22 g T: 35,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,51 g W: 90,99 g w tym cukry: 12,27 g Sól: 0,58 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 400 g		
	Banan 1 szt. Mleko 1 szt. /m/	E: 78,00 kcal B: 2,15 g T: 1,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,02 g W: 14,15 g w tym cukry: 7,95 g Sól: 0,06 g	E: 312,00 kcal B: 8,60 g T: 7,00 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,08 g W: 56,60 g w tym cukry: 31,80 g Sól: 0,23 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 230 g		
Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 207,13 kcal B: 6,09 g T: 10,03 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,26 g W: 25,77 g w tym cukry: 1,28 g Sól: 0,59 g	E: 476,40 kcal B: 14,01 g T: 23,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,50 g W: 59,26 g w tym cukry: 2,95 g Sól: 1,35 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

