



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1958,05 kcal B: 76,15 g T: 71,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,31 g W: 271,25 g w tym cukry: 82,65 g Sól: 2,50 g	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 g /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt. Herbata	E: 118,22 kcal B: 2,32 g T: 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 21,97 g w tym cukry: 10,75 g Sól: 0,11 g	E: 780,25 kcal B: 15,32 g T: 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,08 g W: 145,01 g w tym cukry: 70,95 g Sól: 0,74 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 840 g		
	Zupa pieczarkowa 350 ml /m,gl,s/ Ziemniaki 180 g Schab z jabłkami i cebulką 160 g /s,gl,*/ Sałata z marchewką 150 g	E: 93,68 kcal B: 4,99 g T: 4,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,26 g W: 8,54 g w tym cukry: 0,93 g Sól: 0,06 g	E: 786,90 kcal B: 41,24 g T: 10,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,22 g W: 7,09 g w tym cukry: 7,79 g Sól: 0,52 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 180 g		
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Twaróg z koperkiem 70 g/m/ Herbata	E: 217,17 kcal B: 10,50 g T: 7,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,26 g W: 30,26 g w tym cukry: 2,17 g Sól: 0,69 g	E: 390,90 kcal B: 18,90 g T: 13,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,66 g W: 54,47 g w tym cukry: 3,91 g Sól: 1,24 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: 2241,90 kcal B: 89,95 g T: 77,82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,58 g W: 322,70 g w tym cukry: 94,99 g Sól: 3,69 g	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 g /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt. Herbata	E: 118,22 kcal B: 2,32 g T: 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 21,97 g w tym cukry: 10,75 g Sól: 0,11 g	E: 780,25 kcal B: 15,32 g T: 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,08 g W: 145,01 g w tym cukry: 70,95 g Sól: 0,74 g			
	II ŚNIADANIE		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 285 g	
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/, Masło 5 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek świeży 200 g	E: 61,70 kcal B: 4,21 g T: 1,99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,10 g W: 7,74 g w tym cukry: 0,44 g Sól: 0,41 g	E: 175,85 kcal B: 12,00 g T: 5,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,12 g W: 22,06 g w tym cukry: 1,24 g Sól: 1,18 g			
	OBIAD		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Zupa pieczarkowa 350 ml /m,gl,s/ Ziemniaki 180 g Schab z jabłkami i cebulką 160 g /s,gl,*/ Salata z marchewką 150 g	E: 93,68 kcal B: 4,99 g T: 4,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,26 g W: 8,54 g w tym cukry: 0,93 g Sól: 0,06 g	E: 786,90 kcal B: 41,24 g T: 10,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,22 g W: 7,09 g w tym cukry: 7,79 g Sól: 0,52 g			
	PODWIECZOREK		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 300 g	
	Grapefruit 1 szt.	E: 36,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,05 g W: 9,80 g w tym cukry: 3,70 g Sól: 0,01 g	E: 108,00 kcal B: 1,80 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,15 g W: 29,40 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,02 g			
	KOLACJA		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Twaróg z koperkiem 70 g/m/ Herbata	E: 217,17 kcal B: 10,50 g T: 7,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,26 g W: 30,26 g w tym cukry: 2,17 g Sól: 0,69 g	E: 390,90 kcal B: 18,90 g T: 13,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,66 g W: 54,47 g w tym cukry: 3,91 g Sól: 1,24 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: 2349,75 kcal B: 91,99 g T: 82,48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,39 g W: 338,91 g w tym cukry: 95,98 g Sól: 4,04 g	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 g /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt. Herbata	E: 118,22 kcal B: 2,32 g T: 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 21,97 g w tym cukry: 10,75 g Sól: 0,11 g	E: 780,25 kcal B: 15,32 g T: 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,08 g W: 145,01 g w tym cukry: 70,95 g Sól: 0,74 g			
	II ŚNIADANIE		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 320 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek świeży 200 g	E: 88,66 kcal B: 4,39 g T: 3,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,85 g W: 11,96 g w tym cukry: 0,70 g Sól: 0,48 g	E: 283,70 kcal B: 14,04 g T: 10,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,93 g W: 38,26 g w tym cukry: 2,23 g Sól: 1,53 g			
	OBIAD		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Zupa pieczarkowa 350 ml /m,gl,s/ Ziemniaki 180 g Schab z jabłkami i cebulką 160 g /s,gl,*/ Sałata z marchewką 150 g	E: 93,68 kcal B: 4,99 g T: 4,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,26 g W: 8,54 g w tym cukry: 0,93 g Sól: 0,06 g	E: 786,90 kcal B: 41,24 g T: 10,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,22 g W: 7,09 g w tym cukry: 7,79 g Sól: 0,52 g			
	PODWIECZOREK		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Grapefruit 1 szt.	E: 36,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,05 g W: 9,80 g w tym cukry: 3,70 g Sól: 0,01 g	E: 108,00 kcal B: 1,80 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,15 g W: 29,40 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,02 g			
	KOLACJA		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Twaróg z koperkiem 70 g/m/ Herbata	E: 217,17 kcal B: 10,50 g T: 7,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,26 g W: 30,26 g w tym cukry: 2,17 g Sól: 0,69 g	E: 390,90 kcal B: 18,90 g T: 13,26 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,66 g W: 54,47 g w tym cukry: 3,91 g Sól: 1,24 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g		
LAKTACYJNA E: 2473,55 kcal B: 95,54 g T: 78,78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,78 g W: 373,82 g w tym cukry: 101,50 g Sól: 3,93 g	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 g /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt. Herbata	E: 118,22 kcal B: 2,32 g T: 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 21,97 g w tym cukry: 10,75 g Sól: 0,11 g	E: 780,25 kcal B: 15,32 g T: 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,08 g W: 145,01 g w tym cukry: 70,95 g Sól: 0,74 g			
	II ŚNIADANIE		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 320 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek świeży 200 g	E: 88,66 kcal B: 4,39 g T: 3,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,85 g W: 11,96 g w tym cukry: 0,70 g Sól: 0,48 g	E: 283,70 kcal B: 14,04 g T: 10,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,93 g W: 38,26 g w tym cukry: 2,23 g Sól: 1,53 g			
	OBIAD		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Schab z jabłkami 160 g /s,gl,*/ Salata z marchewką 150 g	E: 96,81 kcal B: 4,90 g T: 4,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,80 g W: 11,20 g w tym cukry: 0,98 g Sól: 0,05 g	E: 813,20 kcal B: 41,13 g T: 35,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,68 g W: 94,08 g w tym cukry: 8,21 g Sól: 0,39 g			
	PODWIECZOREK		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 350 g	
	Jabłko 1 szt. Jogurt pitny 1 szt. /m/	E: 52,43 kcal B: 1,81 g T: 0,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,42 g W: 10,43 g w tym cukry: 4,69 g Sól: 0,06 g	E: 183,50 kcal B: 6,35 g T: 3,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,48 g W: 36,50 g w tym cukry: 16,40 g Sól: 0,20 g			
	KOLACJA		Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 180 g	
	Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Twaróg z koperkiem 70 g/m/ Herbata	E: 229,39 kcal B: 10,39 g T: 7,14 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,23 g W: 33,31 g w tym cukry: 2,06 g Sól: 0,60 g	E: 412,90 kcal B: 18,70 g T: 12,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,61 g W: 59,97 g w tym cukry: 3,71 g Sól: 1,08 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

