



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1946,61 kcal</b> <b>B: 78,97 g</b> <b>T: 75,99 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,62 g</b> <b>W: 256,83 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,80 g</b> <b>Sól: 8,78 g</b>	Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/ Ser żółty 50 g /m/ Bułka słodka 1 szt. /m,g,*/ Herbata	E: 303,60 kcal B: 11,04 g T: 13,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,24 g W: 35,48 g w tym cukry: 5,80 g Sól: 0,75 g	E: 607,20 kcal B: 22,08 g T: 27,27 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,47 g W: 70,95 g w tym cukry: 11,60 g Sól: 1,50 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>		
	Krem z buraka 350 ml /s,gl/ Makaron ze szpinakiem i fetą 350 g /j,m,gl/ Kefir 1 szt. /m/	E: 106,14 kcal B: 4,20 g T: 3,89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 14,88 g w tym cukry: 2,11 g Sól: 0,25 g	E: 902,21 kcal B: 33,10 g T: 12,41 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,48 g W: 9,07 g w tym cukry: 17,98 g Sól: 2,15 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 380 g</b>		
	Chleb wieloziarnisty 100 /gl/ Masło 10 g/m/ Pasta rybna 70 g /r,m/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 115,05 kcal B: 5,57 g T: 4,11 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,04 g W: 15,64 g w tym cukry: 1,11 g Sól: 1,35 g	E: 437,20 kcal B: 21,18 g T: 15,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,74 g W: 59,44 g w tym cukry: 4,22 g Sól: 5,12 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2301,86 kcal</b> <b>B: 89,97 g</b> <b>T: 84,15 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,03 g</b> <b>W: 325,17 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>61,55 g</b> <b>Sól: 9,28 g</b>	<b>Bułka 1 szt. /gl/,  Masło 10 g/m/,  Ser żółty 50 g /m/  Bułka słodka 1 szt. /m,gl,* /  Herbata</b>	<b>E:</b> 303,60 kcal <b>B:</b> 11,04 g <b>T:</b> 13,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,24 g <b>W:</b> 35,48 g w tym cukry: 5,80 g <b>Sól:</b> 0,75 g	<b>E:</b> 607,20 kcal <b>B:</b> 22,08 g <b>T:</b> 27,27 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,47 g <b>W:</b> 70,95 g w tym cukry: 11,60 g <b>Sól:</b> 1,50 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 385 g</b>	
	<b>Chleb 30 g /gl/  Masło 5 g /m/  Jogurt owocowy 1 szt. /m/  Papryka 200 g</b>	<b>E:</b> 70,45 kcal <b>B:</b> 2,55 g <b>T:</b> 2,02 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,14 g <b>W:</b> 11,93 g w tym cukry: 3,52 g <b>Sól:</b> 0,13 g	<b>E:</b> 271,25 kcal <b>B:</b> 9,81 g <b>T:</b> 7,77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,37 g <b>W:</b> 45,94 g w tym cukry: 13,55 g <b>Sól:</b> 0,50 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>	
	<b>Krem z buraka 350 ml /s,gl/,  Makaron ze szpinakiem i fetą 350 g  /j,m,gl/  Kefir 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> 106,14 kcal <b>B:</b> 4,20 g <b>T:</b> 3,89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g <b>W:</b> 14,88 g w tym cukry: 2,11 g <b>Sól:</b> 0,25 g	<b>E:</b> 902,21 kcal <b>B:</b> 33,10 g <b>T:</b> 12,41 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,48 g <b>W:</b> 9,07 g w tym cukry: 17,98 g <b>Sól:</b> 2,15 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Mandarynki 2 szt.</b>	<b>E:</b> 42,00 kcal <b>B:</b> 0,60 g <b>T:</b> 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g <b>W:</b> 11,20 g w tym cukry: 7,10 g <b>Sól:</b> 0,00 g	<b>E:</b> 84,00 kcal <b>B:</b> 1,20 g <b>T:</b> 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,04 g <b>W:</b> 22,40 g w tym cukry: 14,20 g <b>Sól:</b> 0,01 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 380 g</b>	
<b>Chleb wieloziarnisty 100 /gl/,  Masło 10 g/m/,  Pasta rybna 70 g /r,m/  Ogórek kiszony 1 szt.  Herbata</b>	<b>E:</b> 115,05 kcal <b>B:</b> 5,57 g <b>T:</b> 4,11 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,04 g <b>W:</b> 15,64 g w tym cukry: 1,11 g <b>Sól:</b> 1,35 g	<b>E:</b> 437,20 kcal <b>B:</b> 21,18 g <b>T:</b> 15,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,74 g <b>W:</b> 59,44 g w tym cukry: 4,22 g <b>Sól:</b> 5,12 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2412,11kcal</b> <b>B: 91,63 g</b> <b>T: 88,67 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,82 g</b> <b>W: 342,30 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>62,00 g</b> <b>Sól: 9,58 g</b>	<b>Bułka 1 szt. /gl/,  Masło 10 g/m/,  Ser żółty 50 g /m/  Bułka słodka 1 szt. /m,g/,*/  Herbata</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>303,60kcal</b> <b>11,04g</b> <b>13,64g</b>  <b>7,24g</b> <b>35,48g</b> <b>5,80g</b> <b>0,75g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>607,20kcal</b> <b>22,08g</b> <b>27,27g</b>  <b>14,47g</b> <b>70,95g</b> <b>11,60g</b> <b>1,50g</b>
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 420 g</b>	
	<b>Chleb 60 g /gl/  Masło 10 g /m/  Jogurt owocowy 1 szt. /m/  Papryka 200 g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>90,83kcal</b> <b>2,73g</b> <b>2,92g</b>  <b>1,70g</b> <b>15,02g</b> <b>3,33g</b> <b>0,19g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>381,50kcal</b> <b>11,46g</b> <b>12,28g</b>  <b>7,16g</b> <b>63,07g</b> <b>14,00g</b> <b>0,80g</b>
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>	
	<b>Krem z buraka 350 ml /s,gl/,  Makaron ze szpinakiem i fetą 350 g  /j,m,gl/  Kefir 1 szt. /m/</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>106,14kcal</b> <b>4,20g</b> <b>3,89g</b>  <b>1,46g</b> <b>14,88g</b> <b>2,11g</b> <b>0,25g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>902,21kcal</b> <b>33,10g</b> <b>12,41g</b>  <b>12,48g</b> <b>9,07g</b> <b>17,98g</b> <b>2,15g</b>
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Mandarynki 2 szt.</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>42,00kcal</b> <b>0,60g</b> <b>0,20g</b>  <b>0,02g</b> <b>11,20g</b> <b>7,10g</b> <b>0,00g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>84,00kcal</b> <b>1,20g</b> <b>0,40g</b>  <b>0,04g</b> <b>22,40g</b> <b>14,20g</b> <b>0,01g</b>
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 380 g</b>	
	<b>Chleb wieloziarnisty 100 /gl/,  Masło 10 g/m/,  Pasta rybna 70 g /r,m/  Ogórek kiszony 1 szt.  Herbata</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>115,05kcal</b> <b>5,57g</b> <b>4,11g</b>  <b>2,04g</b> <b>15,64g</b> <b>1,11g</b> <b>1,35g</b>	<b>E:</b> <b>B:</b> <b>T:</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>W:</b> w tym cukry: <b>Sól:</b>	<b>437,20kcal</b> <b>21,18g</b> <b>15,62g</b>  <b>7,74g</b> <b>59,44g</b> <b>4,22g</b> <b>5,12g</b>

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 212,5g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2544,61 kcal</b> <b>B: 95,78 g</b> <b>T: 86,77 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,91 g</b> <b>W: 373,45 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>71,05 g</b> <b>Sól: 8,73 g</b>	<b>Bułka 1 szt. /gl/,            Masło 10 g/m/,            Mozzarella ½ szt. /m/            Bułka słodka 1 szt. /m,g,*/            Herbata</b>	E: 295,14 kcal B: 12,61 g T: 12,11 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,34 g W: 35,09 g w tym cukry: 6,82 g Sól: 0,39 g	E: 625,70 kcal B: 26,73 g T: 25,67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,44 g W: 74,40 g w tym cukry: 14,45 g Sól: 0,82 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 420 g</b>	
	<b>Chleb 60 g /gl/            Masło 10 g /m/            Jogurt owocowy 1 szt. /m/            Papryka 200 g</b>	E: 90,83 kcal B: 2,73 g T: 2,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,70 g W: 15,02 g w tym cukry: 3,33 g Sól: 0,19 g	E: 381,50 kcal B: 11,46 g T: 12,28 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,16 g W: 63,07 g w tym cukry: 14,00 g Sól: 0,80 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 850 g</b>	
	<b>Krem z buraka 350 ml /s,gl/,            Makaron ze szpinakiem i fetą 350 g /j,m,gl/            Kefir 1 szt. /m/</b>	E: 106,14 kcal B: 4,20 g T: 3,89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 14,88 g w tym cukry: 2,11 g Sól: 0,25 g	E: 902,21 kcal B: 33,10 g T: 12,41 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,48 g W: 9,07 g w tym cukry: 17,98 g Sól: 2,15 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 200 g</b>	
	<b>Banan 1 szt.</b>	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		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 380 g</b>	
<b>Chleb 100 /gl/,            Masło 10 g/m/,            Pasta rybna 70 g /r,m/            Ogórek kiszony 1 szt.            Herbata</b>	E: 117,16 kcal B: 5,23 g T: 3,98 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,02 g W: 16,46 g w tym cukry: 0,64 g Sól: 1,31 g	E: 445,20 kcal B: 19,88 g T: 15,12 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,67 g W: 62,54 g w tym cukry: 2,42 g Sól: 4,96 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

