



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1811 kcal B: 74,04 g T: 81,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,40 g W: 214,28 g w tym cukry: 41,63 g Sól: 7,84 g	Zupa mleczna kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 96,66 kcal B: 4,15 g T: 3,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,08 g W: 12,61 g w tym cukry: 3,85 g Sól: 0,12 g	E: 657,30 kcal B: 28,21 g T: 23,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,12 g W: 85,73 g w tym cukry: 26,20 g Sól: 0,84 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /s,gl/, Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,gl,m/, Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 75,10 kcal B: 3,55 g T: 3,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,92 g W: 8,61 g w tym cukry: 1,69 g Sól: 0,26 g	E: 600,80 kcal B: 28,41 g T: 26,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,35 g W: 68,89 g w tym cukry: 13,51 g Sól: 2,10 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 375 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Paszтет ½ szt. /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 147,51 kcal B: 4,65 g T: 8,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,45 g W: 15,91 g w tym cukry: 0,51 g Sól: 1,31 g	E: 553,15 kcal B: 17,42 g T: 30,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,93 g W: 59,66 g w tym cukry: 1,92 g Sól: 4,90 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
II TRYMESTR CIAŻY E: 2151,77 kcal B: 86,65 g T: 92,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,04 g W: 273,40 g w tym cukry: 53,92 g Sól: 8,39 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 96,66 kcal B: 4,15 g T: 3,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 2,08 g w tym cukry: Sól: 3,85 g 0,12 g	E: 657,30 kcal B: 28,21 g T: 23,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 14,12 g w tym cukry: Sól: 26,20 g 0,84 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 298 g	
	Chleb wieloziarnisty 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka żółta 200 g	E: 78,03 kcal B: 3,63 g T: 3,51 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 9,97 g w tym cukry: Sól: 0,40 g 0,18 g	E: 232,52 kcal B: 10,82 g T: 10,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 29,72 g w tym cukry: Sól: 1,19 g 0,54 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /s,gl/ Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,gl,m/, Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 75,10 kcal B: 3,55 g T: 3,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 8,61 g w tym cukry: Sól: 1,69 g 0,26 g	E: 600,80 kcal B: 28,41 g T: 26,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 68,89 g w tym cukry: Sól: 13,51 g 2,10 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 300 g	
	Grejpfrut 1 szt.	E: 36,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 9,80 g w tym cukry: Sól: 3,70 g 0,01 g	E: 108,00 kcal B: 1,80 g T: 0,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 29,40 g w tym cukry: Sól: 11,10 g 0,02 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 375 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Paszтет ½ szt. /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 147,51 kcal B: 4,65 g T: 8,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 15,91 g w tym cukry: Sól: 0,51 g 1,31 g	E: 553,15 kcal B: 17,42 g T: 30,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: 59,66 g w tym cukry: Sól: 1,92 g 4,90 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2259,62 kcal B: 88,70 g T: 96,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,86 g W: 289,60 g w tym cukry: 54,91 g Sól: 8,74 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 96,66 kcal B: 4,15 g T: 3,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,08 g W: 12,61 g w tym cukry: 3,85 g Sól: 0,12 g	E: 657,30 kcal B: 28,21 g T: 23,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,12 g W: 85,73 g w tym cukry: 26,20 g Sól: 0,84 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 333 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka żółta 200 g	E: 102,21 kcal B: 3,86 g T: 4,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,19 g W: 13,79 g w tym cukry: 0,65 g Sól: 0,27 g	E: 340,37 kcal B: 12,86 g T: 15,12 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,30 g W: 45,93 g w tym cukry: 2,18 g Sól: 0,89 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /s,gl/, Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,gl,m/, Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 75,10 kcal B: 3,55 g T: 3,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,92 g W: 8,61 g w tym cukry: 1,69 g Sól: 0,26 g	E: 600,80 kcal B: 28,41 g T: 26,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,35 g W: 68,89 g w tym cukry: 13,51 g Sól: 2,10 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 300 g	
	Grejpfrut 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 375 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasztet ½ szt. /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 147,51 kcal B: 4,65 g T: 8,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,45 g W: 15,91 g w tym cukry: 0,51 g Sól: 1,31 g	E: 553,15 kcal B: 17,42 g T: 30,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,93 g W: 59,66 g w tym cukry: 1,92 g Sól: 4,90 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 680 g	
LAKTACYJNA E: 2341,62 kcal B: 88,90 g T: 96,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,95 g W: 307,20 g w tym cukry: 66,01 g Sól: 8,73 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 96,66 kcal B: 4,15 g T: 3,52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,08 g W: 12,61 g w tym cukry: 3,85 g Sól: 0,12 g	E: 657,30 kcal B: 28,21 g T: 23,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,12 g W: 85,73 g w tym cukry: 26,20 g Sól: 0,84 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 333 g	
	Chleb wieloziarnisty 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka żółta 200 g	E: 102,21 kcal B: 3,86 g T: 4,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,19 g W: 13,79 g w tym cukry: 0,65 g Sól: 0,27 g	E: 340,37 kcal B: 12,86 g T: 15,12 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,30 g W: 45,93 g w tym cukry: 2,18 g Sól: 0,89 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 800 g	
	Zupa pomidorowa 350 ml /s,gl/, Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g /j,gl,m/, Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 75,10 kcal B: 3,55 g T: 3,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,92 g W: 8,61 g w tym cukry: 1,69 g Sól: 0,26 g	E: 600,80 kcal B: 28,41 g T: 26,92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,35 g W: 68,89 g w tym cukry: 13,51 g Sól: 2,10 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 375 g	
	Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Paszтет ½ szt. /*/ Ogórek kiszony 1 szt. Herbata	E: 147,51 kcal B: 4,65 g T: 8,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,45 g W: 15,91 g w tym cukry: 0,51 g Sól: 1,31 g	E: 553,15 kcal B: 17,42 g T: 30,37 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,93 g W: 59,66 g w tym cukry: 1,92 g Sól: 4,90 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

