



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 220 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1832,96 kcal B: 75,10 g T: 43,99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,33 g W: 311,30 g w tym cukry: 54,35 g Sól: 2,98 g	Grahamki 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 196,82 kcal B: 10,07 g T: 6,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,49 g W: 27,93 g w tym cukry: 2,30 g Sól: 0,59 g	E: 433,00 kcal B: 22,16 g T: 13,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,67 g W: 61,45 g w tym cukry: 5,06 g Sól: 1,29 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 850 g		
	Zupa grochowa 350 ml /s,gl,*/ Ryż z jabłkami 300 g Kefir 1 szt. /m/	E: 100,92 kcal B: 3,48 g T: 2,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,78 g W: 18,03 g w tym cukry: 5,63 g Sól: 0,06 g	E: 857,80 kcal B: 18,84 g T: 6,64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,93 g W: 37,59 g w tym cukry: 0,48 g Sól: 100,92 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g		
Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 142,67 kcal B: 6,16 g T: 3,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g W: 25,43 g w tym cukry: 0,37 g Sól: 0,32 g	E: 542,16 kcal B: 23,40 g T: 11,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,02 g W: 96,62 g w tym cukry: 1,40 g Sól: 1,20 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 220 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2172,68 kcal B: 85,71 g T: 54,49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,81 g W: 367,38 g w tym cukry: 62,72 g Sól: 3,52 g	Grahamki 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 196,82 kcal B: 10,07 g T: 6,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,49 g W: 27,93 g w tym cukry: 2,30 g Sól: 0,59 g	196,82 kcal 10,07 g 6,07 g 3,49 g 27,93 g 2,30 g 0,59 g	E: 433,00 kcal B: 22,16 g T: 13,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,67 g W: 61,45 g w tym cukry: 5,06 g Sól: 1,29 g	433,00 kcal 22,16 g 13,36 g 7,67 g 61,45 g 5,06 g 1,29 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 298 g	
	Chleb żytni 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka żółta 200 g	E: 78,43 kcal B: 3,36 g T: 3,46 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,50 g W: 10,30 g w tym cukry: 0,26 g Sól: 0,18 g	78,43 kcal 3,36 g 3,46 g 1,50 g 10,30 g 0,26 g 0,18 g	E: 233,72 kcal B: 10,01 g T: 10,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,46 g W: 30,68 g w tym cukry: 0,77 g Sól: 0,54 g	233,72 kcal 10,01 g 10,30 g 4,46 g 30,68 g 0,77 g 0,54 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 850 g	
	Zupa grochowa 350 ml /s,gl,*/ Ryż z jabłkami 300 g Kefir 1 szt. /m/	E: 100,92 kcal B: 3,48 g T: 2,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,78 g W: 18,03 g w tym cukry: 5,63 g Sól: 0,06 g	100,92 kcal 3,48 g 2,22 g 0,78 g 18,03 g 5,63 g 0,06 g	E: 857,80 kcal B: 29,54 g T: 18,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,64 g W: 153,23 g w tym cukry: 47,89 g Sól: 0,48 g	857,80 kcal 29,54 g 18,84 g 6,64 g 153,23 g 47,89 g 0,48 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 200 g	
	Sok owocowy 1 szt.	E: 53,00 kcal B: 0,30 g T: 0,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,01 g W: 12,70 g w tym cukry: 3,80 g Sól: 0,00 g	53,00 kcal 0,30 g 0,10 g 0,01 g 12,70 g 3,80 g 0,00 g	E: 106,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g W: 25,40 g w tym cukry: 7,60 g Sól: 0,01 g	106,00 kcal 0,60 g 0,20 g 0,02 g 25,40 g 7,60 g 0,01 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 142,67 kcal B: 6,16 g T: 3,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g W: 25,43 g w tym cukry: 0,37 g Sól: 0,32 g	142,67 kcal 6,16 g 3,10 g 1,59 g 25,43 g 0,37 g 0,32 g	E: 542,16 kcal B: 23,40 g T: 11,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,02 g W: 96,62 g w tym cukry: 1,40 g Sól: 1,20 g	542,16 kcal 23,40 g 11,79 g 6,02 g 96,62 g 1,40 g 1,20 g	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 220 g		
III TRYMESTR CIAŻY E: 2281,73 kcal B: 86,95 g T: 59,01 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,60 g W: 384,55 g w tym cukry: 63,29 g Sól: 3,87 g	Grahamki 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E:	196,82 kcal	E:	433,00 kcal	
		B:	10,07 g	B:	22,16 g	
		T:	6,07 g	T:	13,36 g	
		w tym nasycone kwasy		w tym nasycone kwasy		
		tłuszczowe:	3,49 g	tłuszczowe:	7,67 g	
		W:	27,93 g	W:	61,45 g	
		w tym cukry:	2,30 g	w tym cukry:	5,06 g	
		Sól:	0,59 g	Sól:	1,29 g	
		II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 333 g		
		Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka żółta 200 g	E:	102,93 kcal	E:	342,77 kcal
		B:	3,38 g	B:	11,24 g	
		T:	4,45 g	T:	14,82 g	
		w tym nasycone kwasy		w tym nasycone kwasy		
		tłuszczowe:	2,18 g	tłuszczowe:	7,25 g	
		W:	14,37 g	W:	47,85 g	
		w tym cukry:	0,40 g	w tym cukry:	1,34 g	
		Sól:	0,27 g	Sól:	0,89 g	
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 850 g			
	Zupa grochowa 350 ml /s,gl,*/ Ryż z jabłkami 300 g Kefir 1 szt. /m/	E:	100,92 kcal	E:	857,80 kcal	
		B:	3,48 g	B:	29,54 g	
		T:	2,22 g	T:	18,84 g	
		w tym nasycone kwasy		w tym nasycone kwasy		
		tłuszczowe:	0,78 g	tłuszczowe:	6,64 g	
		W:	18,03 g	W:	153,23 g	
		w tym cukry:	5,63 g	w tym cukry:	47,89 g	
		Sól:	0,06 g	Sól:	0,48 g	
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 2100 g			
	Sok owocowy 1 szt.	E:	53,00 kcal	E:	106,00 kcal	
		B:	0,30 g	B:	0,60 g	
		T:	0,10 g	T:	0,20 g	
		w tym nasycone kwasy		w tym nasycone kwasy		
		tłuszczowe:	0,01 g	tłuszczowe:	0,02 g	
		W:	12,70 g	W:	25,40 g	
		w tym cukry:	3,80 g	w tym cukry:	7,60 g	
		Sól:	0,00 g	Sól:	0,01 g	
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g			
	Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E:	142,67 kcal	E:	542,16 kcal	
		B:	6,16 g	B:	23,40 g	
		T:	3,10 g	T:	11,79 g	
		w tym nasycone kwasy		w tym nasycone kwasy		
		tłuszczowe:	1,59 g	tłuszczowe:	6,02 g	
		W:	25,43 g	W:	96,62 g	
		w tym cukry:	0,37 g	w tym cukry:	1,40 g	
		Sól:	0,32 g	Sól:	1,20 g	



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 220 g	
LAKTACYJNA E: 2365,73 kcal B: 88,35 g T: 59,41 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,82 g W: 406,15 g w tym cukry: 77,89 g Sól: 3,87 g	Grahamki 2 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką 70 g /m/ Sałata lodowa 50 g Herbata	E: 196,82 kcal B: 10,07 g T: 6,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,49 g W: 27,93 g w tym cukry: 2,30 g Sól: 0,59 g	E: 433,00 kcal B: 22,16 g T: 13,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,67 g W: 61,45 g w tym cukry: 5,06 g Sól: 1,29 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 333 g		
	Chleb żytni 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka żółta 200 g	E: 102,93 kcal B: 3,38 g T: 4,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,18 g W: 14,37 g w tym cukry: 0,40 g Sól: 0,27 g	E: 342,77 kcal B: 11,24 g T: 14,82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,25 g W: 47,85 g w tym cukry: 1,34 g Sól: 0,89 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji: 850 g		
	Zupa grochowa 350 ml /s,gl,*/ Ryż z jabłkami 300 g Kefir 1 szt. /m/	E: 100,92 kcal B: 3,48 g T: 2,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,78 g W: 18,03 g w tym cukry: 5,63 g Sól: 0,06 g	E: 857,80 kcal B: 29,54 g T: 18,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,64 g W: 153,23 g w tym cukry: 47,89 g Sól: 0,48 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 380 g		
Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 142,67 kcal B: 6,16 g T: 3,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,59 g W: 25,43 g w tym cukry: 0,37 g Sól: 0,32 g	E: 542,16 kcal B: 23,40 g T: 11,79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,02 g W: 96,62 g w tym cukry: 1,40 g Sól: 1,20 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

