



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 1844,00 kcal</b> <b>B: 66,67 g</b> <b>T: 68,87 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,77 g</b> <b>W: 262,57 g</b> <b>w tym cukry: 59,19 g</b> <b>Sól: 3,43 g</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl / Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 97,58 kcal B: 2,30 g T: 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 16,89 g w tym cukry: 7,01 g Sól: 0,11 g	E: 644,00 kcal B: 15,17 g T: 17,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,61 g W: 111,47 g w tym cukry: 46,26 g Sól: 0,71 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 770 g	
	Zupa ogórkowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Marchew na gęsto 150 g /gl/	E: 94,35 kcal B: 3,15 g T: 4,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 11,20 g w tym cukry: 0,81 g Sól: 0,18 g	E: 726,50 kcal B: 36,17 g T: 12,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,70 g W: 5,51 g w tym cukry: 1,41 g Sól: 94,35 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 372,5 g	
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 127,11 kcal B: 7,32 g T: 4,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,31 g W: 17,41 g w tym cukry: 1,79 g Sól: 0,35 g	E: 473,50 kcal B: 27,27 g T: 15,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,61 g W: 64,87 g w tym cukry: 6,66 g Sól: 1,31 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g		
<b>II TRYMESTR CIĄŻY</b>  <b>E: 2221,15kcal</b> <b>B: 85,49 g</b> <b>T: 89,11 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,48 g</b> <b>W: 296,15 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>71,00 g</b> <b>Sól: 5,33 g</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl / Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E:	97,58 kcal	E:	644,00 kcal	
		B:	2,30 g	B:	15,17 g	
		T:	2,66 g	T:	17,55 g	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	1,46 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	9,61 g	
		W:	16,89 g	W:	111,47 g	
		w tym cukry:	7,01 g	w tym cukry:	46,26 g	
		Sól:	0,11 g	Sól:	0,71 g	
		<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 285 g</b>		
		Chleb razowy 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt.	E:	100,75 kcal	E:	287,15 kcal
		B:	4,65 g	B:	13,27 g	
	T:	6,31 g	T:	17,99 g		
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	2,59 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	7,39 g		
	W:	7,47 g	W:	21,29 g		
	w tym cukry:	0,25 g	w tym cukry:	0,71 g		
	Sól:	0,60 g	Sól:	1,72 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>			
	Zupa ogórkowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Marchew na gęsto 150 g /gl/	E:	94,35 kcal	E:	726,50 kcal	
	B:	3,15 g	B:	24,23 g		
	T:	4,70 g	T:	36,17 g		
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	1,63 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	12,55 g		
	W:	11,20 g	W:	86,23 g		
	w tym cukry:	0,81 g	w tym cukry:	6,27 g		
	Sól:	0,18 g	Sól:	1,41 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>			
	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E:	60,00 kcal	E:	90,00 kcal	
	B:	3,70 g	B:	5,55 g		
	T:	1,50 g	T:	2,25 g		
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	0,88 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	1,32 g		
	W:	8,20 g	W:	12,30 g		
	w tym cukry:	7,40 g	w tym cukry:	11,10 g		
	Sól:	0,12 g	Sól:	0,18 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>	<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>			
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E:	127,11 kcal	E:	473,50 kcal	
	B:	7,32 g	B:	27,27 g		
	T:	4,07 g	T:	15,15 g		
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	2,31 g	w tym nasycone kwasy tłuszczowe:	8,61 g		
	W:	17,41 g	W:	64,87 g		
	w tym cukry:	1,79 g	w tym cukry:	6,66 g		
	Sól:	0,35 g	Sól:	1,31 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>III TRYMESTR CIAŻY</b>  <b>E: 2324,80 kcal</b> <b>B: 87,20 g</b> <b>T: 93,74 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,28 g</b> <b>W: 311,64 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>71,51 g</b> <b>Sól: 5,68 g</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl / Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 97,58 kcal B: 2,30 g T: 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 16,89 g w tym cukry: 7,01 g Sól: 0,11 g	644,00 kcal 15,17 g 17,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,61 g W: 111,47 g w tym cukry: 46,26 g Sól: 0,71 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 320 g</b>	
	Chleb razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt.	E: 122,13 kcal B: 4,68 g T: 7,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,18 g W: 11,49 g w tym cukry: 0,38 g Sól: 0,65 g	E: 390,80 kcal B: 14,98 g T: 22,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,19 g W: 36,77 g w tym cukry: 1,22 g Sól: 2,07 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>	
	Zupa ogórkowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Marchew na gęsto 150 g /gl/	E: 94,35 kcal B: 3,15 g T: 4,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 11,20 g w tym cukry: 0,81 g Sól: 0,18 g	E: 726,50 kcal B: 24,23 g T: 36,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,55 g W: 86,23 g w tym cukry: 6,27 g Sól: 1,41 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 150 g</b>	
	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 60,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 8,20 g w tym cukry: 7,40 g Sól: 0,12 g	E: 90,00 kcal B: 5,55 g T: 2,25 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,32 g W: 12,30 g w tym cukry: 11,10 g Sól: 0,18 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 127,11 kcal B: 7,32 g T: 4,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,31 g W: 17,41 g w tym cukry: 1,79 g Sól: 0,35 g	E: 473,50 kcal B: 27,27 g T: 15,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,61 g W: 64,87 g w tym cukry: 6,66 g Sól: 1,31 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
<b>LAKTACYJNA</b>  <b>E: 2384,80 kcal</b> <b>B: 90,90 g</b> <b>T: 95,24 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>43,16 g</b> <b>W: 319,84 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>78,91 g</b> <b>Sól: 5,80 g</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl / Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata	E: 97,58 kcal B: 2,30 g T: 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,46 g W: 16,89 g w tym cukry: 7,01 g Sól: 0,11 g	644,00 kcal 15,17 g 17,55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,61 g W: 111,47 g w tym cukry: 46,26 g Sól: 0,71 g		
	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 320 g</b>	
	Chleb razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Kiełbasa żywiecka 50 g /*/ Ogórek gruntowy 1 szt.	E: 122,13 kcal B: 4,68 g T: 7,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,18 g W: 11,49 g w tym cukry: 0,38 g Sól: 0,65 g	390,80 kcal 14,98 g 22,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,19 g W: 36,77 g w tym cukry: 1,22 g Sól: 2,07 g		
	<b>OBIAD</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 770 g</b>	
	Zupa ogórkowa 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Marchew na gęsto 150 g /gl/	E: 94,35 kcal B: 3,15 g T: 4,70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 11,20 g w tym cukry: 0,81 g Sól: 0,18 g	726,50 kcal 24,23 g 36,17 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,55 g W: 86,23 g w tym cukry: 6,27 g Sól: 1,41 g		
	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 250 g</b>	
	Jogurt pitny 1 szt. /m,gl/	E: 60,00 kcal B: 3,70 g T: 1,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 8,20 g w tym cukry: 7,40 g Sól: 0,12 g	150,00 kcal 9,25 g 3,75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,20 g W: 20,50 g w tym cukry: 18,50 g Sól: 0,30 g		
	<b>KOLACJA</b>	<b>Wartość odżywcza w 100 g</b>		<b>Wartość odżywcza w porcji 372,5 g</b>	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt. Herbata	E: 127,11 kcal B: 7,32 g T: 4,07 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,31 g W: 17,41 g w tym cukry: 1,79 g Sól: 0,35 g	473,50 kcal 27,27 g 15,15 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,61 g W: 64,87 g w tym cukry: 6,66 g Sól: 1,31 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

