



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1851 kcal B: 53,56 g T: 66,98 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,66 g W: 285,53 g w tym cukry: 66,52 g Sól: 7,33 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 105,34 kcal B: 2,60 g T: 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,49 g w tym cukry: 8,49 g Sól: 0,12 g	E: 695,25 kcal B: 17,17 g T: 17,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10 g W: 122,05 g w tym cukry: 56,04 g Sól: 0,78 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 840 g		
	Zupa szpinakowa 350 ml /s,gl,*/, Ziemiaki 180 g Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew zasmażana 150 g /gl/	E: 84,09 kcal B: 2,31 g T: 3,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,02 g W: 12,53 g w tym cukry: 0,82 g Sól: 0,09 g	E: 706,32 kcal B: 30,01 g T: 8,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,23 g W: 6,36 g w tym cukry: 0,74 g Sól: 84,09 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 360 g		
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa gotowana 50 g /*/ Ogórek małosolny 1 szt. Herbata	E: 124,72 kcal B: 4,71 g T: 5,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,49 g W: 16,19 g w tym cukry: 1,00 g Sól: 1,62 g	E: 449,00 kcal B: 16,97 g T: 19,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,97 g W: 58,27 g w tym cukry: 3,61 g Sól: 5,82 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
II TRYMESTR CIAŻY E: 2202,12 kcal B: 77,42 g T: 82,44 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,59 g W: 320,30 g w tym cukry: 70,79 g Sól: 8,88 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 105,34 kcal B: 2,60 g T: 2,66 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 1,53 g <i>w tym cukry:</i> 18,49 g Sól: 8,49 g 0,12 g	E: 695,25 kcal B: 17,17 g T: 17,57 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> W: 10,10 g <i>w tym cukry:</i> 122,05 g Sól: 56,04 g 0,78 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 297,5 g	
	Chleb razowy 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt.	E: 103,75 kcal B: 7,13 g T: 5,09 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> 2,98 g W: 8,80 g <i>w tym cukry:</i> 1,21 g Sól: 0,17 g	E: 308,65 kcal B: 21,22 g T: 15,14 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> 8,87 g W: 26,19 g <i>w tym cukry:</i> 3,61 g Sól: 0,49 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Zupa szpinakowa 350 ml /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew zasmażana 150 g /gl/	E: 84,09 kcal B: 2,31 g T: 3,57 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> 1,02 g W: 12,53 g <i>w tym cukry:</i> 0,82 g Sól: 0,09 g	E: 706,32 kcal B: 19,42 g T: 30,01 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> 8,58 g W: 105,21 g <i>w tym cukry:</i> 6,87 g Sól: 0,74 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 330 g	
	Sok pomidorowy 1 szt.	E: 13,00 kcal B: 0,80 g T: 0,10 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> 0,02 g W: 2,60 g <i>w tym cukry:</i> 0,20 g Sól: 0,32 g	E: 42,90 kcal B: 2,64 g T: 0,33 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> 0,07 g W: 8,58 g <i>w tym cukry:</i> 0,66 g Sól: 1,06 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa gotowana 50 g /*/ Ogórek małosolny 1 szt. Herbata	E: 124,72 kcal B: 4,71 g T: 5,39 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> 2,49 g W: 16,19 g <i>w tym cukry:</i> 1,00 g Sól: 1,62 g	E: 449,00 kcal B: 16,97 g T: 19,40 g <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</i> 8,97 g W: 58,27 g <i>w tym cukry:</i> 3,61 g Sól: 5,82 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: 2305,77kcal B: 79,13 g T: 87,08 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,39 g W: 335,78 g w tym cukry: 71,30 g Sól: 9,23 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 105,34 kcal B: 2,60 g T: 2,66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53 g W: 18,49 g w tym cukry: 8,49 g Sól: 0,12 g	E: 695,25 kcal B: 17,17 g T: 17,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10 g W: 122,05 g w tym cukry: 56,04 g Sól: 0,78 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 332,5 g	
	Chleb razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt.	E: 124,00 kcal B: 6,90 g T: 5,95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,51 g W: 12,53 g w tym cukry: 1,24 g Sól: 0,25 g	E: 412,30 kcal B: 22,93 g T: 19,77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,67 g W: 41,67 g w tym cukry: 4,12 g Sól: 0,84 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 840 g	
	Zupa szpinakowa 350 ml /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew zasmażana 150 g /gl/	E: 84,09 kcal B: 2,31 g T: 3,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,02 g W: 12,53 g w tym cukry: 0,82 g Sól: 0,09 g	E: 706,32 kcal B: 19,42 g T: 30,01 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,58 g W: 105,21 g w tym cukry: 6,87 g Sól: 0,74 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 330 g	
	Sok pomidorowy 1 szt.	E: 13,00 kcal B: 0,80 g T: 0,10 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,02 g W: 2,60 g w tym cukry: 0,20 g Sól: 0,32 g	E: 42,90 kcal B: 2,64 g T: 0,33 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,07 g W: 8,58 g w tym cukry: 0,66 g Sól: 1,06 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka wieprzowa gotowana 50 g /*/ Ogórek małosolny 1 szt. Herbata	E: 124,72 kcal B: 4,71 g T: 5,39 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,49 g W: 16,19 g w tym cukry: 1,00 g Sól: 1,62 g	E: 449,00 kcal B: 16,97 g T: 19,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,97 g W: 58,27 g w tym cukry: 3,61 g Sól: 5,82 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 660 g	
LAKTACYJNA E: 2407,77 kcal B: 84,78 g T: 88,93 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,65 g W: 350,18 g w tym cukry: 79,70 g Sól: 9,41 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g/m/, Dżem 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt. Herbata	E: 105,34 kcal B: 2,60g T: 2,66g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,53g W: 18,49g w tym cukry: 8,49g Sól: 0,12g	E: 695,25 kcal B: 17,17g T: 17,57g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,10g W: 122,05g w tym cukry: 56,04g Sól: 0,78g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 332,5 g		
	Chleb razowy 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor 1 szt.	E: 124,00 kcal B: 6,90g T: 5,95g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,51g W: 12,53g w tym cukry: 1,24g Sól: 0,25g	E: 412,30 kcal B: 22,93g T: 19,77g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,67g W: 41,67g w tym cukry: 4,12g Sól: 0,84g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 840 g		
	Zupa szpinakowa 350 ml /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew na gęsto 150 g /gl/	E: 84,09 kcal B: 2,31g T: 3,57g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,02g W: 12,53g w tym cukry: 0,82g Sól: 0,09g	E: 706,32 kcal B: 19,42g T: 30,01g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,58g W: 105,21g w tym cukry: 6,87g Sól: 0,74g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 480 g		
	Jogurt smakowy 1 szt. /m/ Sok pomidorowy 1 szt.	E: 27,69 kcal B: 1,71g T: 0,54g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,29g W: 4,35g w tym cukry: 2,45g Sól: 0,26g	E: 132,90 kcal B: 8,19g T: 2,58g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,39g W: 20,88g w tym cukry: 11,76g Sól: 1,24g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 360 g		
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa gotowana 50 g /*/ Ogórek małosolny 1 szt. Herbata	E: 124,72 kcal B: 4,71g T: 5,39g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,49g W: 16,19g w tym cukry: 1,00g Sól: 1,62g	E: 449,00 kcal B: 16,97g T: 19,40g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,97g W: 58,27g w tym cukry: 3,61g Sól: 5,82g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

