



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 660 g | |
|--|--|--|--|--|--|
| PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1937 kcal B: 73,24 g T: 54,19 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,07 g W: 315,42 g w tym cukry: 63,92 g Sól: 3,22 g | Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata | E: 91,10 kcal B: 2,29 g T: 1,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,69 g W: 18,11 g w tym cukry: 7,97 g Sól: 0,11 g | E: 601,25 kcal B: 15,10 g T: 8,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,56 g W: 119,54 g w tym cukry: 52,59 g Sól: 0,76 g | | |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 780 g | |
| | Zupa krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 100 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty kiszonej 150 g | E: 96,09 kcal B: 3,85 g T: 4,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,44 g W: 11,90 g w tym cukry: 0,91 g Sól: 0,17 g | E: 749,50 kcal B: 33,01 g T: 3,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,94 g W: 7,11 g w tym cukry: 7,11 g Sól: 1,29 g | | |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 230 g | |
| | Cheb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Sałata 50 g Herbata | E: 254,96 kcal B: 12,22 g T: 5,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,66 g W: 44,80 g w tym cukry: 1,83 g Sól: 0,51 g | E: 586,40 kcal B: 28,11 g T: 12,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,11 g W: 103,05 g w tym cukry: 4,22 g Sól: 1,17 g | | |

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 660 g | |
|--|--|--|--|---------------------------------|--|
| II TRYMESTR CIĄŻY E: 2371 kcal B: 96,25 g T: 75,90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,85 g W: 356,76g w tym cukry: 68,27 g Sól: 3,76 g | Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata | E: 91,10 kcal B: 2,29 g T: 1,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,69 g W: 18,11 g w tym cukry: 7,97 g Sól: 0,11 g | E: 601,25 kcal B: 15,10 g T: 8,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,56 g W: 119,54 g w tym cukry: 52,59 g Sól: 0,76 g | | |
| | II ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 385 g | | |
| | Chleb 30 g /gl/ Masło 5 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Ogórek świeży 200 g | E: 98,12 kcal B: 5,74 g T: 5,51 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,29 g W: 7,13 g w tym cukry: 0,95 g Sól: 0,14 g | E: 377,75 kcal B: 22,11 g T: 21,22 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,66 g W: 27,44 g w tym cukry: 3,65 g Sól: 0,53 g | | |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 780 g | | |
| | Zupa krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 100 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty kiszzonej 150 g | E: 96,09 kcal B: 3,85 g T: 4,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,44 g W: 11,90 g w tym cukry: 0,91 g Sól: 0,17 g | E: 749,50 kcal B: 33,01 g T: 3,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,94 g W: 7,11 g w tym cukry: 7,11 g Sól: 1,29 g | | |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 100 g | | |
| | Kiwi 1 szt. | E: 56,00 kcal B: 0,90 g T: 0,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 13,90 g w tym cukry: 0,70 g Sól: 0,01 g | E: 56,00 kcal B: 0,90 g T: 0,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 13,90 g w tym cukry: 0,70 g Sól: 0,01 g | | |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 230 g | | |
| | Cheb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Salata 50 g Herbata | E: 254,96 kcal B: 12,22 g T: 5,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,66 g W: 44,80 g w tym cukry: 1,83 g Sól: 0,51 g | E: 586,40 kcal B: 28,11 g T: 12,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,11 g W: 103,05 g w tym cukry: 4,22 g Sól: 1,17 g | | |



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 660 g | |
|--|---|---|---|---------------------------------|--|
| III TRYMESTR CIAŻY E: 2481 kcal B: 97,90 g T: 80,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,64 g W: 373,89 g w tym cukry: 68,72 g Sól: 4,06 g | Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Herbata | E: 91,10 kcal B: 2,29 g T: 1,30 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,69 g W: 18,11 g w tym cukry: 7,97 g Sól: 0,11 g | E: 601,25 kcal B: 15,10 g T: 8,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,56 g W: 119,54 g w tym cukry: 52,59 g Sól: 0,76 g | | |
| | II ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 420 g | | |
| | Chleb 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Ogórek świeży 200 g | E: 116,19 kcal B: 5,66 g T: 6,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,68 g W: 10,61 g w tym cukry: 0,98 g Sól: 0,20 g | E: 488,00 kcal B: 23,76 g T: 25,73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,45 g W: 44,57 g w tym cukry: 4,10 g Sól: 0,83 g | | |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 780 g | | |
| | Zupa krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Ryba smażona 100 g /j,gl,r/ Surówka z kapusty kiszonej 150 g | E: 96,09 kcal B: 3,85 g T: 4,23 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,44 g W: 11,90 g w tym cukry: 0,91 g Sól: 0,17 g | E: 749,50 kcal B: 33,01 g T: 3,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,94 g W: 7,11 g w tym cukry: 7,11 g Sól: 1,29 g | | |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 100 g | | |
| | Kiwi 1 szt. | E: 56,00 kcal B: 0,90 g T: 0,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 13,90 g w tym cukry: 0,70 g Sól: 0,01 g | E: 56,00 kcal B: 0,90 g T: 0,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,12 g W: 13,90 g w tym cukry: 0,70 g Sól: 0,01 g | | |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | Wartość odżywcza w porcji 230 g | | |
| | Cheb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy 70 g Sałata 50 g Herbata | E: 254,96 kcal B: 12,22 g T: 5,47 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,66 g W: 44,80 g w tym cukry: 1,83 g Sól: 0,51 g | E: 586,40 kcal B: 28,11 g T: 12,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,11 g W: 103,05 g w tym cukry: 4,22 g Sól: 1,17 g | | |



| DIETA | ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 660 g | |
|---|---|---|--|---|--|
| LAKTACYJNA E: 2523 kcal B: 100,40 g T: 78,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,74 g W: 383,55 g w tym cukry: 97,43 g Sól: 3,89 g | Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Bułka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/, Dżem 50 g /*/ Banan 1 szt. Herbata | E: 117,69 kcal B: 2,33 g T: 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,55 g W: 21,82 g w tym cukry: 10,16 g Sól: 0,11 g | 117,69 kcal 2,33 g 2,58 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,55 g W: 21,82 g w tym cukry: 10,16 g Sól: 0,11 g | E: 776,75 kcal B: 15,37 g T: 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,23 g W: 144,01 g w tym cukry: 67,05 g Sól: 0,75 g | 776,75 kcal 15,37 g 17,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10,23 g W: 144,01 g w tym cukry: 67,05 g Sól: 0,75 g |
| | II ŚNIADANIE | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 420 g | |
| | Chleb 60 g /gl/ Masło 10 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Ogórek świeży 200 g | E: 116,19 kcal B: 5,66 g T: 6,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,68 g W: 10,61 g w tym cukry: 0,98 g Sól: 0,20 g | 116,19 kcal 5,66 g 6,13 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,68 g W: 10,61 g w tym cukry: 0,98 g Sól: 0,20 g | E: 488,00 kcal B: 23,76 g T: 25,73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,45 g W: 44,57 g w tym cukry: 4,10 g Sól: 0,83 g | 488,00 kcal 23,76 g 25,73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,45 g W: 44,57 g w tym cukry: 4,10 g Sól: 0,83 g |
| | OBIAD | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji: 770 g | |
| | Zupa krupnik 350 ml /s,gl/ Ziemniaki 180 g Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/ Jarzynka po grecku 150 g /s,gl/ | E: 85,00 kcal B: 4,60 g T: 2,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,38 g W: 12,59 g w tym cukry: 0,79 g Sól: 0,13 g | 85,00 kcal 4,60 g 2,54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,38 g W: 12,59 g w tym cukry: 0,79 g Sól: 0,13 g | E: 654,49 kcal B: 35,44 g T: 19,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,95 g W: 96,91 g w tym cukry: 6,12 g Sól: 1,02 g | 654,49 kcal 35,44 g 19,57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,95 g W: 96,91 g w tym cukry: 6,12 g Sól: 1,02 g |
| | PODWIECZOREK | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 350 g | |
| | Jogurt pitny 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt. | E: 52,43 kcal B: 1,81 g T: 0,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,42 g W: 10,43 g w tym cukry: 4,69 g Sól: 0,06 g | 52,43 kcal 1,81 g 0,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,42 g W: 10,43 g w tym cukry: 4,69 g Sól: 0,06 g | E: 183,50 kcal B: 6,35 g T: 3,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,48 g W: 36,50 g w tym cukry: 16,40 g Sól: 0,20 g | 183,50 kcal 6,35 g 3,05 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,48 g W: 36,50 g w tym cukry: 16,40 g Sól: 0,20 g |
| | KOLACJA | Wartość odżywcza w 100 g | | Wartość odżywcza w porcji 230 g | |
| | Chleb 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/ Sałata 50 g Herbata | E: 182,89 kcal B: 8,47 g T: 5,63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,32 g W: 26,77 g w tym cukry: 1,63 g Sól: 0,47 g | 182,89 kcal 8,47 g 5,63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,32 g W: 26,77 g w tym cukry: 1,63 g Sól: 0,47 g | E: 420,65 kcal B: 19,48 g T: 12,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,63 g W: 61,56 g w tym cukry: 3,76 g Sól: 1,09 g | 420,65 kcal 19,48 g 12,96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,63 g W: 61,56 g w tym cukry: 3,76 g Sól: 1,09 g |

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

