



DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
PODSTAWOWA, I TRYMESTR CIĄŻY E: 1904 kcal B: 70,25 g T: 61,19 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,85 g W: 307,21 g w tym cukry: 25,27 g Sól: 7,48 g	Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	160,14 kcal 6,28 g 5,97 g 3,47 g 22,14 g 3,67 g 0,64 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	576,50 kcal 22,62 g 21,50 g 12,51 g 79,72 g 13,21 g 2,30 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 700 g	
	Botwinkowa 350 ml /s,gl/, Kaszotto z fasolką szparagową 350 g /s,gl,* /	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	104,18 kcal 2,71 g 3,84 g 0,88 g 17,23 g 1,11 g 0,06 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	729,23 kcal 26,91 g 6,14 g 12,18 g 7,77 g 0,40 g 104,18 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	157,55 kcal 7,54 g 3,36 g 1,63 g 28,12 g 1,12 g 1,26 g	E: B: T: w tym nasycone kwasy tłuszczowe: W: w tym cukry: Sól:	598,70 kcal 28,67 g 12,78 g 6,20 g 106,85 g 4,26 g 4,78 g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
II TRYMESTR CIĄŻY E: 2253,85 kcal B: 82,45 g T: 71,45 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,27 g W: 366,26 g w tym cukry: 30,30 g Sól: 8,28 g	Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 160,14 kcal B: 6,28 g T: 5,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,47 g W: 22,14 g w tym cukry: 3,67 g Sól: 0,64 g	E: 576,50 kcal B: 22,62 g T: 21,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,51 g W: 79,72 g w tym cukry: 13,21 g Sól: 2,30 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 168 g		
	Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 5 g Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	E: 143,70 kcal B: 6,55 g T: 5,87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,59 g W: 18,01 g w tym cukry: 0,85 g Sól: 0,47 g	E: 241,42 kcal B: 11,01 g T: 9,86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,35 g W: 30,25 g w tym cukry: 1,43 g Sól: 0,79 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 700 g		
	Botwinkowa 350 ml /s,gl/, Kaszotto z fasolką szparagową 350 g /s,gl,*/	E: 104,18 kcal B: 2,71 g T: 3,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 17,23 g w tym cukry: 1,11 g Sól: 0,06 g	E: 729,23 kcal B: 18,96 g T: 26,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,14 g W: 120,64 g w tym cukry: 7,80 g Sól: 0,40 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 200 g		
	Gruszka 1 szt.	E: 54,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,04 g W: 14,40 g w tym cukry: 1,80 g Sól: 0,01 g	E: 108,00 kcal B: 1,20 g T: 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08 g W: 28,80 g w tym cukry: 3,60 g Sól: 0,01 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g		
	Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 157,55 kcal B: 7,54 g T: 3,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 28,12 g w tym cukry: 1,12 g Sól: 1,26 g	E: 598,70 kcal B: 28,67 g T: 12,78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,20 g W: 106,85 g w tym cukry: 4,26 g Sól: 4,78 g		

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
III TRYMESTR CIAŻY E: 2419,60 kcal B: 86,59 g T: 76,42 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,12 g W: 394,75 g w tym cukry: 31,68 g Sól: 8,88 g	Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 160,14 kcal B: 6,28 g T: 5,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,47 g W: 22,14 g w tym cukry: 3,67 g Sól: 0,64 g	E: 576,50 kcal B: 22,62 g T: 21,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,51 g W: 79,72 g w tym cukry: 13,21 g Sól: 2,30 g		
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 223 g		
	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	E: 182,59 kcal B: 6,79 g T: 6,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,23 g W: 26,34 g w tym cukry: 1,26 g Sól: 0,62 g	E: 407,17 kcal B: 15,14 g T: 14,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,19 g W: 58,74 g w tym cukry: 2,81 g Sól: 1,39 g		
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 700 g		
	Botwinkowa 350 ml /s,gl/, Kaszotto z fasolką szparagową 350 g /s,gl,*/	E: 104,18 kcal B: 2,71 g T: 3,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 17,23 g w tym cukry: 1,11 g Sól: 0,06 g	E: 729,23 kcal B: 18,96 g T: 26,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,14 g W: 120,64 g w tym cukry: 7,80 g Sól: 0,40 g		
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 200 g		
	Gruszka 1 szt.	E: 54,00 kcal B: 0,60 g T: 0,20 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,04 g W: 14,40 g w tym cukry: 1,80 g Sól: 0,01 g	E: 108,00 kcal B: 1,20 g T: 0,40 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,08 g W: 28,80 g w tym cukry: 3,60 g Sól: 0,01 g		
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji 380 g		
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 157,55 kcal B: 7,54 g T: 3,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 28,12 g w tym cukry: 1,12 g Sól: 1,26 g	E: 598,70 kcal B: 28,67 g T: 12,78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,20 g W: 106,85 g w tym cukry: 4,26 g Sól: 4,78 g			

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !





DIETA	ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 360 g	
LAKTACYJNA E: 2489,60 kcal B: 98,39 g T: 80,62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,48 g W: 391,35 g w tym cukry: 40,88 g Sól: 9,24 g	Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g/m/, Ser żółty 50 g /m/ Nektarynka 1 szt. Herbata	E: 160,14 kcal B: 6,28 g T: 5,97 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,47 g W: 22,14 g w tym cukry: 3,67 g Sól: 0,64 g	160,14 kcal 6,28 g 5,97 g 3,47 g 22,14 g 3,67 g 0,64 g	E: 576,50 kcal B: 22,62 g T: 21,50 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,51 g W: 79,72 g w tym cukry: 13,21 g Sól: 2,30 g	576,50 kcal 22,62 g 21,50 g 12,51 g 79,72 g 13,21 g 2,30 g
	II ŚNIADANIE	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 223 g	
	Grahamka 2 szt. /gl/ Masło 10 g Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	E: 182,59 kcal B: 6,79 g T: 6,65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,23 g W: 26,34 g w tym cukry: 1,26 g Sól: 0,62 g	182,59 kcal 6,79 g 6,65 g 3,23 g 26,34 g 1,26 g 0,62 g	E: 407,17 kcal B: 15,14 g T: 14,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,19 g W: 58,74 g w tym cukry: 2,81 g Sól: 1,39 g	407,17 kcal 15,14 g 14,84 g 7,19 g 58,74 g 2,81 g 1,39 g
	OBIAD	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 700 g	
	Botwinkowa 350 ml /s,gl/, Kaszotto z fasolką szparagową 350 g /s,gl,* /	E: 104,18 kcal B: 2,71 g T: 3,84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,88 g W: 17,23 g w tym cukry: 1,11 g Sól: 0,06 g	104,18 kcal 2,71 g 3,84 g 0,88 g 17,23 g 1,11 g 0,06 g	E: 729,23 kcal B: 18,96 g T: 26,91 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,14 g W: 120,64 g w tym cukry: 7,80 g Sól: 0,40 g	729,23 kcal 18,96 g 26,91 g 6,14 g 120,64 g 7,80 g 0,40 g
	PODWIECZOREK	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 350 g	
	Jogurt naturalny 1 szt. /m/ Kalarepa 1 szt.	E: 50,86 kcal B: 3,71 g T: 1,31 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,70 g W: 7,26 g w tym cukry: 3,66 g Sól: 0,10 g	50,86 kcal 3,71 g 1,31 g 0,70 g 7,26 g 3,66 g 0,10 g	E: 178,00 kcal B: 13,00 g T: 4,60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,44 g W: 25,40 g w tym cukry: 12,80 g Sól: 0,36 g	178,00 kcal 13,00 g 4,60 g 2,44 g 25,40 g 12,80 g 0,36 g
	KOLACJA	Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w porcji 380 g	
Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z ciecierzycy 70 g Pomidor 1 szt. Herbata	E: 157,55 kcal B: 7,54 g T: 3,36 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,63 g W: 28,12 g w tym cukry: 1,12 g Sól: 1,26 g	157,55 kcal 7,54 g 3,36 g 1,63 g 28,12 g 1,12 g 1,26 g	E: 598,70 kcal B: 28,67 g T: 12,78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,20 g W: 106,85 g w tym cukry: 4,26 g Sól: 4,78 g	598,70 kcal 28,67 g 12,78 g 6,20 g 106,85 g 4,26 g 4,78 g	

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

Smacznego !

