

## DIETA MAMY I TRYMESTR 27 maj 2020rok

Śniadanie I – 516.2 kcal b:22.0g, t: 19.5g w:64.6g.

\*Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka** /, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, herbata 250ml

[100g: 93.68 kcal, b: 3,99g t: 3.53g w:11.72g]

Śniadanie II – 280.0 kcal b:7.5g, t: 5.2g w:52.3g

\*Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Jabłko.

[100g: 60.47 kcal, b: 1.61, t: 1.12g w:11.29g]

Obiad – 664.8 kcal b:14.9g, t: 15.0g w:122.8g

\*Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Ryż z warzywami 300g /**seler**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot 250 ml.

[100g: 56.67 kcal, b: 1.27, t: 1.27g w:10.46g]

Podwieczorek – 256.6 kcal b:13.4g, t: 7.9g w:34.9g

Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/, sałata zieloną, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / + Jogurt naturalny 1 szt .

[100g: 84.68 kcal, b: 4.42, t: 2.6g w:11.51g]

Kolacja –537.4 kcal b:27.1g, t: 20.8g w:64.2g.

\* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka** /, masło 10g, ser żółty 40g pomidor 30g, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, herbata 250ml.

[100g: 99.15 kcal, b: 5.0, t: 3.83g w:11.84g]

SUMA DNIA:

2255 kcal, białko: 84.8g, tłuszcz: 68.4g, węglowodany: 338.8 g

*\*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

*\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

## DIETA MAMY II TRYMESTR 27 maj 2020rok

Śniadanie I – 671.4 kcal b:25.5g, t: 24.0g w:90.0g.

\*Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka** /, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, masło 10g, herbata 250ml

[100g: 110.79 kcal, b: 4,2g t: 4.04g w:14.85g]

Śniadanie II – 280.0 kcal b:7.5g, t: 5.2g w:52.3g

\*Budyń 200ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe*/+ Jabłko.

[100g: 60.47 kcal, b: 1.61, t: 1.12g w:11.29g]

Obiad – 664.8 kcal b:14.9g, t: 15.0g w:122.8g

\*Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler**, *przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin*/

Ryż z warzywami 300g /**seler**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot 250 ml.

[100g: 56.67 kcal, b: 1.27, t: 1.27g w:10.46g]

Podwieczorek – 256.6 kcal b:13.4g, t: 7.9g w:34.9g

Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/, sałata zieloną, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* / + Jogurt naturalny 1 szt .

[100g: 84.68 kcal, b: 4.42, t: 2.6g w:11.51g]

Kolacja –628.2 kcal b:29.1g, t: 24.8g w:76.4g.

\* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka** /, masło 10g, ser żółty 40g pomidor 30g, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, herbata 250ml.

[100g: 109.82 kcal, b: 5.08, t: 4.33g w:13.35g]

SUMA DNIA:

2501.0 kcal, białko: 90.4g, tłuszcz: 77.0g, węglowodany: 376.4 g

*\*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

*\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

## DIETA MAMY III TRYMESTR 27 maj 2020rok

Śniadanie I – 671.4 kcal b:25.5g, t: 24.0g w:90.0g.

\*Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka** /, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, herbata 250ml

[100g: 110.79 kcal, b: 4,2g t: 4.04g w:14.85g]

Śniadanie II – 280.0 kcal b:7.5g, t: 5.2g w:52.3g

\*Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Jabłko.

[100g: 60.47 kcal, b: 1.61, t: 1.12g w:11.29g]

Obiad – 664.8 kcal b:14.9g, t: 15.0g w:122.8g

\*Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Ryż z warzywami 300g /**seler**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot 250 ml.

[100g: 56.67 kcal, b: 1.27, t: 1.27g w:10.46g]

Podwieczorek – 256.6 kcal b:13.4g, t: 7.9g w:34.9g

Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/, sałata zieloną, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / + Jogurt naturalny 1 szt .

[100g: 84.68 kcal, b: 4.42, t: 2.6g w:11.51g]

Kolacja –684.9 kcal b:31.1g, t: 25.2g w:88.6g.

\* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka** /, masło 10g, ser żółty 40g pomidor 30g, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, herbata 250ml.

[100g: 114.72 kcal, b: 5.2, t: 4.22g w:14.84g]

SUMA DNIA:

2557.7 kcal, białko: 92.3g, tłuszcz: 77.4g, węglowodany: 388.6 g

*\*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

*\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 maj 2020rok

Śniadanie I – 671.4 kcal b:25.5g, t: 24.0g w:90.0g.

\*Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka** /, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, herbata 250ml

[100g: 110.79 kcal, b: 4,2g t: 4.04g w:14.85g]

Śniadanie II – 280.0 kcal b:7.5g, t: 5.2g w:52.3g

\*Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Jabłko.

[100g: 60.47 kcal, b: 1.61, t: 1.12g w:11.29g]

Obiad – 664.8 kcal b:14.9g, t: 15.0g w:122.8g

\*Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryż z warzywami 300g /**seler**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot 250 ml.

[100g: 56.67 kcal, b: 1.27, t: 1.27g w:10.46g]

Podwieczorek – 357.7 kcal b:16.8g, t: 9.3g w:55.4g

Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/, sałata zieloną, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / + Jogurt naturalny 1 szt .

[100g: 70.0 kcal, b: 3.28, t: 1.8g w:10.84g]

Kolacja –684.9 kcal b:31.1g, t: 25.2g w:88.6g.

\* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka** /, masło 10g, ser żółty 40g pomidor 30g, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, herbata 250ml.

[100g: 114.72 kcal, b: 5.2, t: 4.22g w:14.84g]

SUMA DNIA:

2658.9 kcal, białko: 95.7g, tłuszcz: 78.7g, węglowodany: 409.1 g

*\*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

*\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

