

## DIETA MAMY I TRYMESTR 1 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 566.8 kcal b:25.1g, t: 18.5g w:76.5g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*, masło 10g-15g, pieczywo mieszane 100g-150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, szynka 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, herbata 250ml  
[100g: 69.5 kcal, b: 3.1 g t: 2.2g w:9.3g]

Śniadanie II – 318.2 kcal b:8.4g, t: 18.7g w:29.4g

\* **Jogurt naturalny** 175 ml + Ciastka mleczno – czekoladowe /*białko mleka, mąka pszenna, orzechy/*  
[100g: 145.9 kcal, b:3.8, t: 8.5g w:13.4g]

Obiad – 723.4 kcal b:27.6g, t:8.3g w:140.1g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/*mąka psz, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*  
Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka/*, kompot 250ml  
[100g: 69.9 kcal, b: 2.6, t: 0.8g w:13.5g]

Podwieczorek – 341.3 kcal b:13.8g, t: 12.9g w:45.6g

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/* z margaryną śniadaniową /*białko mleka/ żółtym serem*, sałatą zieloną, pomidorem + Jabłko.  
[100g: 111.5 kcal, b: 4.5, t: 4.2g w:14.9g]

Kolacja –405.1 kcal b:18.1g, t: 12.0g w:59.1g.

\* Wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 10g-15g, serek topiony 17.5g, pieczywo graham 100g-150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*, herbata 250 ml  
[100g: 94.6 kcal, b: 4.2, t: 2.8g w:13.8g]

SUMA DNIA:

2354.8 kcal, białko: 93.0g, tłuszcz: 70.5g, węglowodany: 350.6 g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 1 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 722.1 kcal b:28.7g, t: 23.1g w:101.9g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*, masło 10g-15g, pieczywo mieszane 100g-150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, szynka 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i* **gorczycy** /, pomidor 50g, herbata 250ml

[100g: 83.0 kcal, b: 3.2 g t: 2.6g w:11.7g]

Śniadanie II – 318.2 kcal b:8.4g, t: 18.7g w:29.4g

\* **Jogurt naturalny** 175 ml + Ciastka mleczno – czekoladowe /*białko mleka, mąka pszenna, orzechy/*

[100g: 145.9 kcal, b:3.8, t: 8.5g w:13.4g]

Obiad – 723.4 kcal b:27.6g, t:8.3g w:140.1g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/*mąka psz, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka/*, kompot 250ml

[100g: 69.9 kcal, b: 2.6, t: 0.8g w:13.5g]

Podwieczorek – 341.3 kcal b:13.8g, t: 12.9g w:45.6g

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/* z margaryną śniadaniową /*białko mleka/ żółtym serem*, sałatą zieloną, pomidorem + Jabłko.

[100g: 111.5 kcal, b: 4.5, t: 4.2g w:14.9g]

Kolacja –439.1 kcal b:18.2g, t: 15.7g w:59.1g.

\* Wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i* **gorczycy** /, masło 10g-15g, serek topiony 17.5g, pieczywo graham 100g-150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*, herbata 250 ml

[100g: 101.4 kcal, b: 4.2, t: 3.6g w:13.6g]

SUMA DNIA:

2544.0 kcal, białko: 96.6g, tłuszcz: 78.7g, węglowodany: 376.1 g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 1 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 722.1 kcal b:28.7g, t: 23.1g w:101.9g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/, masło** 10g-15g, pieczywo mieszane 100g-150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, szynka** 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i** **gorczycy /**, pomidor 50g, herbata 250ml

[100g: 83.0 kcal, b: 3.2 g t: 2.6g w:11.7g]

Śniadanie II – 318.2 kcal b:8.4g, t: 18.7g w:29.4g

\* **Jogurt naturalny** 175 ml + Ciastka mleczno – czekoladowe /**białko mleka, mąka pszenna, orzechy/**

[100g: 145.9 kcal, b:3.8, t: 8.5g w:13.4g]

Obiad – 723.4 kcal b:27.6g, t:8.3g w:140.1g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka psz, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 69.9 kcal, b: 2.6, t: 0.8g w:13.5g]

Podwieczorek – 341.3 kcal b:13.8g, t: 12.9g w:45.6g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/ żółtym serem**, sałatą zieloną, pomidorem + Jabłko.

[100g: 111.5 kcal, b: 4.5, t: 4.2g w:14.9g]

Kolacja –495.9 kcal b:20.1g, t: 16.1g w:71.3g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, masło 10g-15g, serek topiony 17.5g, pieczywo graham 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250 ml

[100g: 108.2 kcal, b: 4.3, t: 3.5g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2600.8 kcal, białko: 98.6g, tłuszcz: 79.1g, węglowodany: 388.2 g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 1 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 722.1 kcal b:28.7g, t: 23.1g w:101.9g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, masło 10g-15g, pieczywo mieszane 100g-150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i** **gorczycy /**, pomidor 50g, herbata 250ml

[100g: 83.0 kcal, b: 3.2 g t: 2.6g w:11.7g]

Śniadanie II – 492.8 kcal b:10.2g, t: 19.2g w:71.7g

\* **Jogurt naturalny** 175 ml + Ciastka mleczno – czekoladowe /**białko mleka, mąka pszenna, orzechy/** + Banan 200g

[100g: 117.8 kcal, b:2.4, t: 4.6g w:17.1g]

Obiad – 723.4 kcal b:27.6g, t:8.3g w:140.1g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka psz, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 69.9 kcal, b: 2.6, t: 0.8g w:13.5g]

Podwieczorek – 341.3 kcal b:13.8g, t: 12.9g w:45.6g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/ żółtym serem**, sałatą zieloną, pomidorem + Jabłko.

[100g: 111.5 kcal, b: 4.5, t: 4.2g w:14.9g]

Kolacja – 552.6 kcal b:22.1g, t: 16.4g w:83.5g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, masło 10g-15g, serek topiony 17.5g, pieczywo graham 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250 ml

[100g: 114.4 kcal, b: 4.5, t: 3.3g w:17.2g]

SUMA DNIA:

2832.2 kcal, białko: 102.3g, tłuszcz: 80.0g, węglowodany: 442.7 g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 2 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 708.9 kcal b:24.8g, t: 21.7g w:105.6g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **serek topiony** 35g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g-15g, herbata 250ml  
[100g:79.7 kcal, b: 2.7 g t: 2.4g w:11.8g]

Śniadanie II – 329.3 kcal b:2.1g, t:7.4g w:65.1g

\* Kisiel /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka /**mąka pszenna, piroserczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jabłko.  
[100g: 66.1 kcal, b:0.4, t: 1.4g w:13.0g]

Obiad – 787.2 kcal b:31.3g, t:25.6g w:112.5g

\* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Pieczeń rzymska z sosem koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/ buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250ml  
[100g: 60.6 kcal, b: 2.4, t: 1.9g w:8.6g]

Podwieczorek – 168.0 kcal b:3.6g, t: 5.1g w:27.4g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło** 5g.  
[100g: 305.4 kcal, b: 6.5, t: 9.2g w:49.8g]

Kolacja –527.8 kcal b:26.4g, t: 20.8g w:61.7g.

\* Pasta serowa z wędliną 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser żółty** 40g, pomidor 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml  
[100g: 106.1 kcal, b: 5.3, t: 4.1g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2521.2 kcal, białko: 88.2g, tłuszcz: 80.6g, węglowodany: 372.2 g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 2 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 708.9 kcal b:24.8g, t: 21.7g w:105.6g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **serek topiony** 35g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g-15g, herbata 250ml  
[100g:79.7 kcal, b: 2.7 g t: 2.4g w:11.8g]

Śniadanie II – 329.3 kcal b:2.1g, t:7.4g w:65.1g

\* Kisiel /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jabłko.  
[100g: 66.1 kcal, b:0.4, t: 1.4g w:13.0g]

Obiad – 787.2 kcal b:31.3g, t:25.6g w:112.5g

\* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Pieczeń rzymska z sosem koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/ buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250ml  
[100g: 60.6 kcal, b: 2.4, t: 1.9g w:8.6g]

Podwieczorek – 168.0 kcal b:3.6g, t: 5.1g w:27.4g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło** 5g.  
[100g: 305.4 kcal, b: 6.5, t: 9.2g w:49.8g]

Kolacja – 527.8 kcal b:26.4g, t: 20.8g w:61.7g.

\* Pasta serowa z wędliną 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser żółty** 40g, pomidor 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml  
[100g: 106.1 kcal, b: 5.3, t: 4.1g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2521.2 kcal, białko: 88.2g, tłuszcz: 80.6g, węglowodany: 372.2 g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 2 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 864.1 kcal b:28.3g, t: 26.2g w:131.0g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **serek topiony** 35g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g-15g, herbata 250ml  
[100g:91.5 kcal, b: 2.9 g t: 2.7g w:13.8g]

Śniadanie II – 329.3 kcal b:2.1g, t:7.4g w:65.1g

\* Kisiel /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jabłko.  
[100g: 66.1 kcal, b:0.4, t: 1.4g w:13.0g]

Obiad – 787.2 kcal b:31.3g, t:25.6g w:112.5g

\* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Pieczeń rzymska z sosem koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/ buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250ml  
[100g: 60.6 kcal, b: 2.4, t: 1.9g w:8.6g]

Podwieczorek – 168.0 kcal b:3.6g, t: 5.1g w:27.4g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło** 5g.  
[100g: 305.4 kcal, b: 6.5, t: 9.2g w:49.8g]

Kolacja – 527.8 kcal b:26.4g, t: 20.8g w:61.7g.

\* Pasta serowa z wędliną 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser żółty** 40g, pomidor 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml  
[100g: 106.1 kcal, b: 5.3, t: 4.1g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2676.4 kcal, białko: 91.7g, tłuszcz: 85.2g, węglowodany: 397.6 g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 2 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 864.1 kcal b:28.3g, t: 26.2g w:131.0g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **serek topiony** 35g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g-15g, herbata 250ml  
[100g:91.5 kcal, b: 2.9 g t: 2.7g w:13.8g]

Śniadanie II – 329.3 kcal b:2.1g, t:7.4g w:65.1g

\* Kisiel /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka /**mąka pszenna, pirościerzyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jabłko.  
[100g: 66.1 kcal, b:0.4, t: 1.4g w:13.0g]

Obiad – 787.2 kcal b:31.3g, t:25.6g w:112.5g

\* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Pieczeń rzymska z sosem koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/ buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250ml  
[100g: 60.6 kcal, b: 2.4, t: 1.9g w:8.6g]

Podwieczorek – 168.0 kcal b:3.6g, t: 5.1g w:27.4g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło** 5g.  
[100g: 305.4 kcal, b: 6.5, t: 9.2g w:49.8g]

Kolacja –561.7 kcal b:26.5g, t: 24.6g w:61.7g.

\* Pasta serowa z wędliną 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser żółty** 40g, pomidor 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml  
[100g: 111.8 kcal, b: 5.2, t: 4.9g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2710.4 kcal, białko: 91.8g, tłuszcz: 88.9g, węglowodany: 397.7 g

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

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