

## DIETA MAMY I TRYMESTR 13 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (581g) – 550.0 kcal b:26.0g, t: 20.1g w:67.6g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka**/, masło 10g, sera **biały** 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 94.6 kcal, b: 4.4 g t: 3.4g w:11.6g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t: 4.5g w:31.8g

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

[100g: 71.0 kcal, b:2.4, t: 1.6g w:11.5g]

Obiad (1264g)– 702.8 kcal b:31.6g, t:22.1g w:99.6g

\* Zupa jarzynowa z lanym ciastem i fasolką szparag 400ml /**białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 55.6 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.8g]

Podwieczorek (205g) – 294.9 kcal b: 7.3g, t:8.5g w:47.7g

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + masło + Jogurt **owocowy** 150g /**białko mleka**/

[100g: 143.8 kcal, b: 3.5, t: 4.1g w:23.2g]

Kolacja (544g) – 435.1 kcal b:21.3g, t: 11.9g w:64.2g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /,masło 10g, sałata zielona z pomidorem 20g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 79.9 kcal, b: 3.9, t: 2.1g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2178.2 kcal, białko: 93.0g, tłuszcz: 67.1g, węglowodany: 310.9 g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 13 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (824g) –789.8 kcal b:30.2g, t: 25.3g w:113.5g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka**/, **masło** 10g, **sera białe** 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 95.8 kcal, b: 3.0 g t: 3.0g w:13.7g]

Śniadanie II (295g) – 260.0 kcal b:8.2g, t: 4.8g w:45.8g

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

[100g: 88.1 kcal, b:2.7, t: 1.6g w:15.5g]

Obiad (1264g)– 702.8 kcal b:31.6g, t:22.1g w:99.6g

\* Zupa jarzynowa z lanym ciastem i fasolką szparag 400ml /**białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 55.6 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.8g]

Podwieczorek (205g) – 294.9 kcal b: 7.3g, t:8.5g w:47.7g

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** + **Jogurt owocowy** 150g /**białko mleka**/

[100g: 143.8 kcal, b: 3.5, t: 4.1g w:23.2g]

Kolacja (549g) –469.1 kcal b:21.4g, t: 15.6g w:64.2g.

\* Twarożek z zieleniną70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /,**masło** 10g, sałata zielona z pomidorem 20g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 85.4 kcal, b: 3.8, t: 2.8g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2516.6 kcal, białko: 98.7g, tłuszcz: 76.4g, węglowodany: 370.9 g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 13 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (824g) –789.8 kcal b:30.2g, t: 25.3g w:113.5g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka**/, **masło** 10g, **sera białe** 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 95.8 kcal, b: 3.0 g t: 3.0g w:13.7g]

Śniadanie II (295g) – 260.0 kcal b:8.2g, t: 4.8g w:45.8g

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

[100g: 88.1 kcal, b:2.7, t: 1.6g w:15.5g]

Obiad (1264g)– 702.8 kcal b:31.6g, t:22.1g w:99.6g

\* Zupa jarzynowa z lanym ciastem i fasolką szparag 400ml /**białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 55.6 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.8g]

Podwieczorek (205g) – 294.9 kcal b: 7.3g, t:8.5g w:47.7g

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** + **Jogurt owocowy** 150g /**białko mleka**/

[100g: 143.8 kcal, b: 3.5, t: 4.1g w:23.2g]

Kolacja (599g) –589.3 kcal b:25.1g, t: 16.6g w:89.5g.

\* Twarożek z zieleniną70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /,**masło** 10g, sałata zielona z pomidorem 20g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 98.3 kcal, b: 4.1, t: 2.7g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2636.9 kcal, białko: 102.5g, tłuszcz: 77.3g, węglowodany: 396.1 g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 13 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (824g) –789.8 kcal b:30.2g, t: 25.3g w:113.5g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka**/, masło 10g, sera **biały** 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 95.8 kcal, b: 3.0 g t: 3.0g w:13.7g]

Śniadanie II (295g) – 260.0 kcal b:8.2g, t: 4.8g w:45.8g

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

[100g: 88.1 kcal, b:2.7, t: 1.6g w:15.5g]

Obiad (1264g)– 702.8 kcal b:31.6g, t:22.1g w:99.6g

\* Zupa jarzynowa z lanym ciastem i fasolką szparag 400ml /**białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 55.6 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.8g]

Podwieczorek (205g) – 294.9 kcal b: 7.3g, t:8.5g w:47.7g

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + masło + Jogurt owocowy 150g /**białko mleka**/

[100g: 143.8 kcal, b: 3.5, t: 4.1g w:23.2g]

Kolacja (599g) –589.3 kcal b:25.1g, t: 16.6g w:89.5g.

\* Twarożek z zieleniną70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /,masło 10g, sałata zielona z pomidorem 20g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 98.3 kcal, b: 4.1, t: 2.7g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2636.9 kcal, białko: 102.5g, tłuszcz: 77.3g, węglowodany: 396.1 g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 14 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (532g) – 503.1 kcal b:21.1g, t: 16.7g w:68.2g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g: 26.7 kcal, b: 3.9 g t: 3.1g w:12.8g]

Śniadanie II (325g) – 251.6 kcal b:6.8g, t: 7.3g w:40.8g

\* Jabłko pieczone + **Jogurt naturalny** 175 ml /**białko mleka**/  
[100g: 77.4 kcal, b:2.0, t: 2.2g w:12.5g]

Obiad (1245g)– 727.4 kcal b:30.7g, t:23.2g w:103.2g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Schab duszony w sosie wasnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/,  
ćwikła z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml  
[100g: 58.4 kcal, b:2.4, t:1.8g w:8.2g]

Podwieczorek (373g) – 240.2 kcal b: 6.9g, t:9.2g w:32.6g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno–kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna**/  
+ Sok warzywny

[100g: 64.3 kcal, b: 1.8, t: 2.4g w:8.7g]

Kolacja (557g) – 466.3 kcal b:23.5g, t: 11.3g w:71.1g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml  
[100g: 83.7 kcal, b: 4.2, t: 2.0g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2188.5 kcal, białko: 88.9g, tłuszcz: 67.7g, węglowodany: 315.9 g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 14 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (587g) – 658.3 kcal b:24.6g, t: 21.2g w:93.6g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g: 112.1 kcal, b: 4.1 g t: 3.6g w:15.9g]

Śniadanie II (325g) – 251.6 kcal b:6.8g, t: 7.3g w:40.8g

\* Jabłko pieczone + **Jogurt naturalny** 175 ml /**białko mleka**/  
[100g: 77.4 kcal, b:2.0, t: 2.2g w:12.5g]

Obiad (1245g)– 727.4 kcal b:30.7g, t:23.2g w:103.2g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Schab duszony w sosie wasnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/,  
ćwikła z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml  
[100g: 58.4 kcal, b:2.4, t:1.8g w:8.2g]

Podwieczorek (373g) – 240.2 kcal b: 6.9g, t:9.2g w:32.6g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno-kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna**/  
+ Sok warzywny

[100g: 64.3 kcal, b: 1.8, t: 2.4g w:8.7g]

Kolacja (612g) – 620.5 kcal b:27.2g, t: 16.0g w:96.3g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml  
[100g: 101.3 kcal, b: 4.4, t: 2.6g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2497.9 kcal, białko: 96.3g, tłuszcz: 76.9g, węglowodany: 366.5 g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 14 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (775g) – 620.5 kcal b:27.2g, t: 16.0g w:96.3g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g: 80.0 kcal, b: 3.5 g t: 2.0g w:12.4g]

Śniadanie II (325g) – 251.6 kcal b:6.8g, t: 7.3g w:40.8g

\* Jabłko pieczone + **Jogurt naturalny** 175 ml /**białko mleka**/  
[100g: 77.4 kcal, b:2.0, t: 2.2g w:12.5g]

Obiad (1245g)– 727.4 kcal b:30.7g, t:23.2g w:103.2g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Schab duszony w sosie wasnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/,  
ćwikła z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml  
[100g: 58.4 kcal, b:2.4, t:1.8g w:8.2g]

Podwieczorek (373g) – 240.2 kcal b: 6.9g, t:9.2g w:32.6g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno-kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna**/  
+ Sok warzywny

[100g: 64.3 kcal, b: 1.8, t: 2.4g w:8.7g]

Kolacja (612g) – 620.5 kcal b:27.2g, t: 16.0g w:96.3g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml  
[100g: 101.3 kcal, b: 4.4, t: 2.6g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2582.5 kcal, białko: 96.9g, tłuszcz: 77.6g, węglowodany: 387.0 g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 14 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (775g) – 620.5 kcal b:27.2g, t: 16.0g w:96.3g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g: 80.0 kcal, b: 3.5 g t: 2.0g w:12.4g]

Śniadanie II (325g) – 251.6 kcal b:6.8g, t: 7.3g w:40.8g

\* Jabłko pieczone + **Jogurt naturalny** 175 ml /**białko mleka**/  
[100g: 77.4 kcal, b:2.0, t: 2.2g w:12.5g]

Obiad (1245g)– 727.4 kcal b:30.7g, t:23.2g w:103.2g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Schab duszony w sosie wasnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/,  
ćwikła z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml  
[100g: 58.4 kcal, b:2.4, t:1.8g w:8.2g]

Podwieczorek (373g) – 240.2 kcal b: 6.9g, t:9.2g w:32.6g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno–kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna**/  
+ Sok warzywny

[100g: 64.3 kcal, b: 1.8, t: 2.4g w:8.7g]

Kolacja (612g) – 620.5 kcal b:27.2g, t: 16.0g w:96.3g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml  
[100g: 101.3 kcal, b: 4.4, t: 2.6g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2582.5 kcal, białko: 96.9g, tłuszcz: 77.6g, węglowodany: 387.0 g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 15 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (827g) – 568.6 kcal b:25.3g, t: 18.6g w:76.8g.

\* 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, sałata zielona, herbata 250ml**  
[100g: 68.7 kcal, b: 3.0 g t: 2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (171g)– 194.9 kcal b:5.4g, t: 3.8g w:35.2g

\* **Jogurt owocowy** 175 ml + Pieczywo chrupkie /**mąka pszenna, mąka żytnia/**  
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t: 2.2g w:20.5g]

Obiad (1174g) – 740.3 kcal b:28.6g, t:10.1g w:139.4g

\* Zupa solferino 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: 63.5 kcal, b: 2.4, t: 0.8g w:11.8g]

Podwieczorek (306g) – 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 (428g) –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-125g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250 ml  
[100g: 94.6 kcal, b: 4.2, t: 2.8g w:13.8g]

SUMA DNIA:

2250.3 kcal, białko: 91.2g, tłuszcz: 57.5g, węglowodany: 356.0 g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 15 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t: 23.1g w:102.2g.

\* 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 lubin/,** 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, sałata zielona, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b: 3.2 g t: 2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (171g)– 194.9 kcal b:5.4g, t: 3.8g w:35.2g

\* **Jogurt owocowy** 175 ml + Pieczywo chrupkie /**mąka pszenna, mąka żytnia/**

[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t: 2.2g w:20.5g]

Obiad (1174g) – 740.3 kcal b:28.6g, t:10.1g w:139.4g

\* Zupa solferino z ziemniakami 400ml/**mąka psz, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

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

[100g: 63.5 kcal, b: 2.4, t: 0.8g w:11.8g]

Podwieczorek (306g) – 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 (475g) –531.9 kcal b:22.8g, t: 18.6g w:72.0g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /,** masło 10g-15g, serek topiony 35g, pieczywo graham 100g-125g /**mąka pszenna, mąka żytnia/,** pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /,** herbata 250 ml

[100g: 111.9 kcal, b: 4.8, t: 3.9g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2532.3 kcal, białko: 99.5g, tłuszcz: 68.6g, węglowodany: 394.3 g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 15 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t: 23.1g w:102.2g.

\* 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, sałata zielona, herbata 250ml  
[100g: 82.0 kcal, b: 3.2 g t: 2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (171g)– 194.9 kcal b:5.4g, t: 3.8g w:35.2g

\* **Jogurt owocowy** 175 ml + Pieczywo chrupkie /*mąka pszenna, mąka żytnia/*  
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t: 2.2g w:20.5g]

Obiad (1174g) – 740.3 kcal b:28.6g, t:10.1g w:139.4g

\* Zupa solferino 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: 63.5 kcal, b: 2.4, t: 0.8g w:11.8g]

Podwieczorek (306g) – 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 (500g) –595.4 kcal b:24.6g, t: 19.2g w:85.0g.

\* Wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 10g-15g, serek topiony 35g, pieczywo graham 100g-125g /*mąka pszenna, mąka żytnia/*, pieczywo mieszane 25g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*, herbata 250 ml  
[100g: 119.0 kcal, b: 4.9, t: 3.8g w:17.0g]

SUMA DNIA:

2595.8 kcal, białko: 101.2g, tłuszcz: 69.2g, węglowodany: 407.4 g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 15 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t: 23.1g w:102.2g.

\* 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, sałata zielona, herbata 250ml  
[100g: 82.0 kcal, b: 3.2 g t: 2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (359g)– 279.5 kcal b:6.1g, t: 4.5g w:55.6g

\* **Jogurt owocowy** 175 ml + Pieczywo chrupkie /*mąka pszenna, mąka żytnia/*  
[100g: 77.8 kcal, b:1.6, t: 1.2g w:15.4g]

Obiad (1174g) – 740.3 kcal b:28.6g, t:10.1g w:139.4g

\* Zupa solferino 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: 63.5 kcal, b: 2.4, t: 0.8g w:11.8g]

Podwieczorek (306g) – 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 (500g) –595.4 kcal b:24.6g, t: 19.2g w:85.0g.

\* Wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 10g-15g, serek topiony 35g, pieczywo graham 100g-125g /*mąka pszenna, mąka żytnia/*, pieczywo mieszane 25g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*, herbata 250 ml  
[100g: 119.0 kcal, b: 4.9, t: 3.8g w:17.0g]

SUMA DNIA:

2680.4 kcal, białko: 101.9g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 427.9 g

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

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

