

## DIETA MAMY I TRYMESTR 26 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (890g) –780.7 kcal b:30.0g, t:27.7g w:103.9g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż,**  
**masło** 10g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka**  
**pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml  
[100g: 87.7 kcal, b: 3.3 g t:3.1g w:11.6g]

Śniadanie II (280g) – 102.8 kcal b:0.0g, t: 0.0g w:25.7g

\* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/  
[100g: 36.7 kcal, b:0.0, t: 0.0g w:9.1g]

Obiad (1437g)– 754.2 kcal b:33.7g, t:22.7g w:110.2g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko**  
**mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml  
[100g: 52.4 kcal, b:2.3, t:1.5g w:7.6g]

Podwieczorek (85g) – 232.2 kcal b:3.7g, t:8.9g w:34.6g

\* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i  
konfiturą  
[100g: 273.1 kcal, b:4.3, t: 10.4g w:40.7g]

Kolacja (534g) –446.4 kcal b:18.9g, t:14.5g w:63.5g.

\* Pasta **serowo – jajeczna** 70g /**białko mleka, jaja**/, pasztet drobiowy 65g /**białko**  
**sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **masło** 10g, sałata zielona, pomidor  
50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml  
[100g: 83.5 kcal, b:3.5, t:2.7g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2316.2 kcal, białko: 86.3g, tłuszcz: 73.9g, węglowodany: 338.0g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 26 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (890g) –780.7 kcal b:30.0g, t:27.7g w:103.9g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż,**  
**masło** 10g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka**  
**pszenna, mąka żytnia, soja,** herbata 250 ml  
[100g: 87.7 kcal, b: 3.3 g t:3.1g w:11.6g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t: 0.5g w:40.6g

\* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/** + pieczywo  
chrupkie  
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.4g]

Obiad (1437g)– 754.2 kcal b:33.7g, t:22.7g w:110.2g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja,** paprykarz jarzynowy 100g /**białko**  
**mleka, mąka pszenna, seler,** ziemniaki 150g /**białko mleka,** kompot 250 ml  
[100g: 52.4 kcal, b:2.3, t:1.5g w:7.6g]

Podwieczorek (405g) – 278.3 kcal b:5.7g, t:10.4g w:42.4g

\* Bułka maślana z **masłem** 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/**  
i konfiturą + sok pomidorowy 1 szt.  
[100g: 68.7 kcal, b:1.4, t: 2.5g w:10.4g]

Kolacja (599g) –521.3 kcal b:23.3g, t:19.7g w:65.9g.

\* Pasta **serowo – jajeczna** 70g /**białko mleka, jaja,** pasztet drobiowy 65g /**białko**  
**sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja,** **masło** 10g, sałata zielona, pomidor  
50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia,**  
pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** herbata 250  
ml  
[100g: 87.0 kcal, b:3.8, t:3.2g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2505.2 kcal, białko: 94.5g, tłuszcz: 80.9g, węglowodany: 363.1g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 26 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (945g) –935.9 kcal b:33.5g, t:32.3g w:129.3g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 15g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml  
[100g: 99.0 kcal, b: 3.5 g t:3.4g w:13.6g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t: 0.5g w:40.6g

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + pieczywo chrupkie  
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.4g]

Obiad (1437g)– 754.2 kcal b:33.7g, t:22.7g w:110.2g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml  
[100g: 52.4 kcal, b:2.3, t:1.5g w:7.6g]

Podwieczorek (405g) – 278.3 kcal b:5.7g, t:10.4g w:42.4g

\* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i konfiturą + sok pomidorowy 1 szt.  
[100g: 68.7 kcal, b:1.4, t: 2.5g w:10.4g]

Kolacja (604g) –555.3 kcal b:23.4g, t:23.4g w:66.0g.

\* Pasta **serowo – jajeczna** 70g /**białko mleka, jaja**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **masło** 15g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml  
[100g: 91.9 kcal, b:3.8, t:3.8g w:10.9g]

SUMA DNIA:

2694.4 kcal, białko: 98.1g, tłuszcz: 89.2g, węglowodany: 388.6g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (945g) – 935.9 kcal b:33.5g, t:32.3g w:129.3g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż,**  
**masło** 15g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka**  
**pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml  
[100g: 99.0 kcal, b: 3.5 g t:3.4g w:13.6g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t: 0.5g w:40.6g

\* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + pieczywo  
chrupkie  
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.4g]

Obiad (1437g)– 754.2 kcal b:33.7g, t:22.7g w:110.2g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko**  
**mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml  
[100g: 52.4 kcal, b:2.3, t:1.5g w:7.6g]

Podwieczorek (405g) – 278.3 kcal b:5.7g, t:10.4g w:42.4g

\* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i  
konfiturą + sok pomidorowy 1 szt.  
[100g: 68.7 kcal, b:1.4, t: 2.5g w:10.4g]

Kolacja (654g) – 660.0 kcal b:27.1g, t:24.3g w:91.2g.

\* Pasta **serowo – jajeczna** 70g /**białko mleka, jaja**/, pasztet drobiowy 65g /**białko**  
**sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **masło** 15g, pasztet drobiowy 65g  
/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, sałata zielona, pomidor 50g,  
pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 25g /**mąka**  
**pszenna, mąka żytnia, soja** /,  
herbata 250 ml  
[100g: 100.9 kcal, b:4.1, t:3.7g w:13.9g]

SUMA DNIA:

2814.7 kcal, białko: 101.8g, tłuszcz: 90.1g, węglowodany: 413.8g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 27 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (532g) –451.4 kcal b:22.6g, t:11.5g w:66.0g.

\* **Twarożek** z zieleciną 70g /*białko mleka*/, wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy*/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml

[100g: 84.8 kcal, b:4.2 g t:2.1g w:12.4g]

Śniadanie II (305g) – 299.9 kcal b:9.0g, t:5.3g w:53.8g

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

+ **Wafle** ryżowe

[100g: 98.3 kcal, b:2.9, t:1.7g w:17.6g]

Obiad (1058g)– 577.7 kcal b:13.4g, t:7.5g w:119.2g

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

**Ryż** z potrawką drobiowo-jarzynową 300g / *gluten, białko mleka, seler*/, **surówka** z selera i jabka 100g /*białko mleka*/, **kompot** 250ml

[100g:54.6 kcal, b:1.2, t:0.7g w:11.2g]

Podwieczorek (428g) – 279.0 kcal b:8.2g, t:3.5g w:56.9g

\* **Kanapka** graham 50g/*mąka pszenna żytnia*/ z margaryną śniadaniową/*mleko*/

wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy*/ sałatą zieloną + **Sok** warzywny /*seler*/

[100g: 65.1 kcal, b:1.9, t:0.8g w:13.2g]

Kolacja (780g) –530.6 kcal b:24.4g, t:12.4g w:85.2g.

\* **Galaretka** drobiowa 90g /*białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka*/, **masło** 10-15g, plaster cytryny, sałata zielona, pomidor 50g, **ser biały** 70g, pieczywo graham 100-125g /*mąka pszenna, ,mąka żytnia*/, herbata 250ml

[100g: 68.0 kcal, b: 3.1, t:1.5g w: 10.9g]

SUMA DNIA:

2138.6 kcal, białko: 77.6g, tłuszcz: 40.1g, węglowodany: 381.1 g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 27 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (587g) –606.6 kcal b:26.1g, t:16.0g w:91.4g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, ser żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g: 103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.5g]

Śniadanie II (305g) – 299.9 kcal b:9.0g, t:5.3g w:53.8g

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

[100g: 98.3 kcal, b:2.9, t:1.7g w:17.6g]

Obiad (1058g)– 577.7 kcal b:13.4g, t:7.5g w:119.2g

\* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin/*

Ryż z potrawką drobiowo-jarzynową 300g / *gluten, białko mleka, seler/*, surówka z selera i jabka 100g */białko mleka/*, kompot 250ml

[100g:54.6 kcal, b:1.2, t:0.7g w:11.2g]

Podwieczorek (428g) – 279.0 kcal b:8.2g, t:3.5g w:56.9g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna żytnia/* z margaryną śniadaniową/*mleko/* wędliną */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/* sałatą zieloną + Sok warzywny */seler/*

[100g: 65.1 kcal, b:1.9, t:0.8g w:13.2g]

Kolacja (835g) –684.9 kcal b:28.2g, t:17.1g w:110.5g.

\* Galaretka drobiowa 90g */białko sojowe, gorzycyca, jaja, seler, białko mleka/*, **masło** 10-15g, plaster cytryny, sałata zielona, pomidor 50g, **ser biały** 70g, pieczywo graham 125g */mąka pszenna, ,mąka żytnia/*, bułka weka 25g */mąka pszenna, soja ,mąka żytnia/*, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b: 3.3, t:2.0g w: 13.2g]

SUMA DNIA:

2448.1 kcal, białko: 84.9g, tłuszcz: 49.3g, węglowodany: 431.8 g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 27 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (587g) –606.6 kcal b:26.1g, t:16.0g w:91.4g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /*białko mleka*/, wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy*/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml

[100g: 103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.5g]

Śniadanie II (305g) – 299.9 kcal b:9.0g, t:5.3g w:53.8g

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

[100g: 98.3 kcal, b:2.9, t:1.7g w:17.6g]

Obiad (1058g)– 577.7 kcal b:13.4g, t:7.5g w:119.2g

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

Ryż z potrawką drobiowo-jarzynową 300g / *gluten, białko mleka, seler*/, surówka z selera i jabka 100g /*białko mleka*/, kompot 250ml

[100g:54.6 kcal, b:1.2, t:0.7g w:11.2g]

Podwieczorek (428g) – 279.0 kcal b:8.2g, t:3.5g w:56.9g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna żytnia*/ z margaryną śniadaniową/*mleko*/ wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy*/ sałatą zieloną + Sok warzywny /*seler*/

[100g: 65.1 kcal, b:1.9, t:0.8g w:13.2g]

Kolacja (860g) –741.6 kcal b:30.1g, t:17.4g w:122.6g.

\* Galaretka drobiowa 90g /*białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka*/, **masło** 10-15g, plaster cytryny, sałata zielona, pomidor 50g, **ser biały** 70g, pieczywo graham 150g /*mąka pszenna, ,mąka żytnia*/, bułka weka 25g /*mąka pszenna, soja ,mąka żytnia*/, herbata 250ml

[100g: 86.2 kcal, b: 3.5, t:2.0g w: 14.2g]

SUMA DNIA:

2504.8 kcal, białko: 86.8g, tłuszcz: 49.7g, węglowodany: 444.0 g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (587g) –606.6 kcal b:26.1g, t:16.0g w:91.4g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, ser żółty 40g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g: 103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.5g]

Śniadanie II (305g) – 299.9 kcal b:9.0g, t:5.3g w:53.8g

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

[100g: 98.3 kcal, b:2.9, t:1.7g w:17.6g]

Obiad (1058g)– 577.7 kcal b:13.4g, t:7.5g w:119.2g

\* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin/*

Ryż z potrawką drobiowo-jarzynową 300g / *gluten, białko mleka, seler/*, surówka z selera i jabka 100g */białko mleka/*, kompot 250ml

[100g:54.6 kcal, b:1.2, t:0.7g w:11.2g]

Podwieczorek (428g) – 279.0 kcal b:8.2g, t:3.5g w:56.9g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna żytnia/* z margaryną śniadaniową/*mleko/* wędliną */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/* sałatą zieloną + Sok warzywny */seler/*

[100g: 65.1 kcal, b:1.9, t:0.8g w:13.2g]

Kolacja (885g) –805.1 kcal b:31.9g, t:18.0g w:135.7g.

\* Galaretka drobiowa 90g */białko sojowe, gorzyca, jaja, seler, białko mleka/*, masło 10-15g, plaster cytryny, sałata zielona, pomidor 50g, ser biały 70g, pieczywo graham 150g */mąka pszenna, ,mąka żytnia/*, bułka weka 50g */mąka pszenna, soja ,mąka żytnia/*, herbata 250ml

[100g: 90.9 kcal, b: 3.6, t:2.0g w: 15.3g]

SUMA DNIA:

2568.3 kcal, białko: 88.6g, tłuszcz: 50.2g, węglowodany: 457.0 g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 28 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (517g) –548.7 kcal b:22.4g, t:22.0g w:66.2g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, ser żółty 40g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml  
[100g: 106.1 kcal, b:4.3 g t:4.2g w:12.8g]

Śniadanie II (300g) – 276.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:52.5g

\* Jabłko pieczone + **Jogurt mleczno owocowy** 150 ml  
[100g: 92.2 kcal, b:1.4, t:1.9g w:17.5g]

Obiad (1245g)– 611.9 kcal b:33.2g, t:8.5g w:104.9g

\* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**gluten, mleko, seler, jaja** przyprawa do zupy może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Pulpet z fileta drobiowego w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka, gluten**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml  
[100g:49.1 kcal, b:2.6, t:0.6g w:8.4g]

Podwieczorek (53g) – 194.1 kcal b:4.8g, t:7.8g w:24.8g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno - kakaową** /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/  
[100g: 366.2 kcal, b:9.0, t:14.7g w:46.7g]

Kolacja (557g) –463.6 kcal b:21.3g, t:12.0g w:71.1g.

\* **Twarożek** z ziel. 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 10g, dżem 25g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml  
[100g: 83.2 kcal, b: 3.8, t:2.1g w: 12.7g]

SUMA DNIA:

2095.1 kcal, białko: 86.1g, tłuszcz: 56.2g, węglowodany: 319.5 g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 28 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (572g) –703.9 kcal b:26.0g, t:26.5g w:91.6g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 15g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, ser żółty 40g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml  
[100g: 123.0 kcal, b:4.5 g t:4.6g w:16.0g]

Śniadanie II (300g) – 276.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:52.5g

\* Jabłko pieczone + **Jogurt mleczno owocowy** 150 ml  
[100g: 92.2 kcal, b:1.4, t:1.9g w:17.5g]

Obiad (1245g)– 611.9 kcal b:33.2g, t:8.5g w:104.9g

\* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**gluten, mleko, seler, jaja** przyprawa do zup *może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*  
Pulpet z fileta drobiowego w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/,  
marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka, gluten**/, surówka z kapusty pekińskiej  
100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml  
[100g:49.1 kcal, b:2.6, t:0.6g w:8.4g]

Podwieczorek (53g) – 194.1 kcal b:4.8g, t:7.8g w:24.8g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno - kakaową** /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, *może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*  
[100g: 366.2 kcal, b:9.0, t:14.7g w:46.7g]

Kolacja (612g) –617.9 kcal b:25.1g, t:16.6g w:96.3g.

\* **Twarożek** z ziel. 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 15g, dżem 25g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, żytnia, soja** / herbata 250ml  
[100g: 100.9 kcal, b: 4.1, t:2.7g w: 15.7g]

SUMA DNIA:

2404.6 kcal, białko: 93.4g, tłuszcz: 65.4g, węglowodany: 370.2 g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 28 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (572g) – 703.9 kcal b:26.0g, t:26.5g w:91.6g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, masło** 15g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml  
[100g: 123.0 kcal, b:4.5 g t:4.6g w:16.0g]

Śniadanie II (300g) – 276.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:52.5g

\* Jabłko pieczone + **Jogurt mleczno owocowy** 150 ml  
[100g: 92.2 kcal, b:1.4, t:1.9g w:17.5g]

Obiad (1245g)– 611.9 kcal b:33.2g, t:8.5g w:104.9g

\* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**gluten, mleko, seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**  
Pulpet z fileta drobiowego w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka, gluten**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml  
[100g:49.1 kcal, b:2.6, t:0.6g w:8.4g]

Podwieczorek (53g) – 194.1 kcal b:4.8g, t:7.8g w:24.8g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno - kakaową /mąka pszenna, pirosiarczyn, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**  
[100g: 366.2 kcal, b:9.0, t:14.7g w:46.7g]

Kolacja (637g) – 681.4 kcal b:26.8g, t:17.2g w:109.4g.

\* **Twarożek** z ziel. 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, żytnia, soja** / herbata 250ml  
[100g: 106.9 kcal, b: 4.2, t:2.7g w: 17.1g]

SUMA DNIA:

2468.1 kcal, białko: 95.2g, tłuszcz: 66.0g, węglowodany: 383.2 g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 28 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (572g) –703.9 kcal b:26.0g, t:26.5g w:91.6g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 15g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml  
[100g: 123.0 kcal, b:4.5 g t:4.6g w:16.0g]

Śniadanie II (300g) – 276.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:52.5g

\* Jabłko pieczone + **Jogurt mleczno owocowy** 150 ml  
[100g: 92.2 kcal, b:1.4, t:1.9g w:17.5g]

Obiad (1245g)– 611.9 kcal b:33.2g, t:8.5g w:104.9g

\* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**gluten, mleko, seler, jaja** *przyprawa do zupy może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*  
Pulpet z fileta drobiowego w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/,  
marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka, gluten**/, surówka z kapusty pekińskiej  
100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml  
[100g:49.1 kcal, b:2.6, t:0.6g w:8.4g]

Podwieczorek (241g) – 278.7 kcal b:5.5g, t:8.5g w:45.3g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno - kakaową** /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, *może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*  
[100g: 115.6 kcal, b:2.2, t:3.5g w:18.7g]

Kolacja (637g) –681.4 kcal b:26.8g, t:17.2g w:109.4g.

\* **Twarożek** z ziel. 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, żytnia, soja** / herbata 250ml  
[100g: 106.9 kcal, b: 4.2, t:2.7g w: 17.1g]

SUMA DNIA:

2552.7 kcal, białko: 95.8g, tłuszcz: 66.7g, węglowodany: 403.7 g

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

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