

## DIETA MAMY I TRYMESTR 10 lipiec 2020rok

Śniadanie I (902g) –782.4 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbóż, białko mleka /, ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 86.7 kcal, b:3.3 g t:3.0g w:11.5g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone + Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż**/

[100g: 127.4 kcal, b:0.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1225g)– 472.1 kcal b:28.2g, t:4.1g w:85.5g

\* Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g/**ryba, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250 ml

[100g: 38.5 kcal, b:2.3, t:0.3g w:6.9g]

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

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura

[100g: 273.1 kcal, b:4.3, t:10.4g w:40.7g]

Kolacja (576g) –542.6 kcal b:21.8g, t:23.1g w:65.0g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca /, pasztet drobiowy 65g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo graham 100g /mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:94.2 kcal, b:3.7, t:4.0g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2247.2 kcal, białko: 86.0 g, tłuszcz: 66.9g, węglowodany: 336.5g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 10 lipiec 2020rok

Śniadanie I (907g) –816.4 kcal b:30.2g, t:31.5g w:104.3g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbóż, białko mleka /, ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 90.1 kcal, b:3.3 g t:3.4g w:11.4g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone + Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż**/

[100g: 127.4 kcal, b:0.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1225g)– 472.1 kcal b:28.2g, t:4.1g w:85.5g

\* Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g/**ryba, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250 ml

[100g: 38.5 kcal, b:2.3, t:0.3g w:6.9g]

Podwieczorek (235g) – 359.1 kcal b:7.5g, t:12.3g w:54.9g

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

[100g: 152.8 kcal, b:3.1, t:5.2g w:23.3g]

Kolacja (581g) –576.5 kcal b:21.8g, t:26.9g w:65.0g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca /, pasztet drobiowy** 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, pomidor** 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:99.2 kcal, b:3.7, t:4.6g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2442.1 kcal, białko: 89.9 g, tłuszcz: 77.8g, węglowodany: 356.8g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 10 lipiec 2020rok

Śniadanie I (957g) –937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbóż, białko mleka /, ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 97.9 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone + Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż**/

[100g: 127.4 kcal, b:0.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1225g)– 472.1 kcal b:28.2g, t:4.1g w:85.5g

\* Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g/**ryba, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250 ml

[100g: 38.5 kcal, b:2.3, t:0.3g w:6.9g]

Podwieczorek (235g) – 359.1 kcal b:7.5g, t:12.3g w:54.9g

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

[100g: 152.8 kcal, b:3.1, t:5.2g w:23.3g]

Kolacja (631g) –696.8 kcal b:25.5g, t:27.8g w:90.2g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca /,** pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyca /,** pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:110.4 kcal, b:4.0, t:4.4g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2683.1 kcal, białko: 97.1 g, tłuszcz: 79.5g, węglowodany: 407.4g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 lipiec 2020rok

Śniadanie I (957g) –937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbóż, białko mleka /, ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 97.9 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone + Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż**/

[100g: 127.4 kcal, b:0.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1225g)– 472.1 kcal b:28.2g, t:4.1g w:85.5g

\* Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g/**ryba, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250 ml

[100g: 38.5 kcal, b:2.3, t:0.3g w:6.9g]

Podwieczorek (235g) – 359.1 kcal b:7.5g, t:12.3g w:54.9g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura +

**Jogurt owocowy** 150 ml

[100g: 152.8 kcal, b:3.1, t:5.2g w:23.3g]

Kolacja (631g) –696.8 kcal b:25.5g, t:27.8g w:90.2g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca /, pasztet drobiowy** 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /, pomidor** 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:110.4 kcal, b:4.0, t:4.4g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2683.1 kcal, białko: 97.1 g, tłuszcz: 79.5g, węglowodany: 407.4g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 11 lipiec 2020rok

Śniadanie I (519g) –430.0 kcal b:20.9g, t:12.8g w:59.2g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, **masło** 15g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, herbata 250ml  
[100g: 82.8 kcal, b:4.0 g t:2.4g w:11.4g]

Śniadanie II (301g) – 189.8 kcal b:1.9g, t:0.5g w:45.1g

\* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe** /  
+ Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż** /  
[100g: 63.0 kcal, b:0.6, t:0.1g w:14.9g]

Obiad (1489g)– 659.2 kcal b:25.4g, t:15.4g w:110.9g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/ **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /  
Potrawka drobiowa w jarzynach 150g /**białko mleka, mąka pszenna, seler** /, sałata zielona z **kefirem**, ziemniaki 150g, kompot 250ml  
[100g: 44.2 kcal, b:1.7, t:1.0g w:7.4g]

Podwieczorek (125g) – 205.3 kcal b:9.6g, t:6.7g w:28.4g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia** / z margaryną roślinną /**białko mleka** /, **jajkiem** i pomidorem  
[100g: 164.2 kcal, b:7.6, t:5.3g w:22.7g]

Kolacja (500g) –552.8 kcal b:25.2g, t:22.1g w:66.7g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml  
[100g:110.5 kcal, b:5.0, t:4.4g w:13.3g]

SUMA DNIA:

2037.1 kcal, białko: 83.0 g, tłuszcz: 57.6g, węglowodany: 310.3g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 11 lipiec 2020rok

Śniadanie I (599g) –605.7 kcal b:24.1g, t:16.7g w:91.7g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /*białko mleka* /, **masło** 15g, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /*mąka żytnia, mąka pszenna* /, herbata 250ml  
[100g: 101.1 kcal, b:4.0 g t:2.7g w:15.3g]

Śniadanie II (301g) – 189.8 kcal b:1.9g, t:0.5g w:45.1g

\* Kisiel 200ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe* /  
+ Pieczywo chrupkie /*gluten zbóż* /  
[100g: 63.0 kcal, b:0.6, t:0.1g w:14.9g]

Obiad (1489g)– 659.2 kcal b:25.4g, t:15.4g w:110.9g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/ *białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin* /  
Potrawka drobiowa w jarzynach 150g /*białko mleka, mąka pszenna, seler* /, sałata zielona z **kefirem**, ziemniaki 150g, kompot 250ml  
[100g: 44.2 kcal, b:1.7, t:1.0g w:7.4g]

Podwieczorek (275g) – 311.6 kcal b:12.4g, t:9.4g w:45.8g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia* / z margaryną roślinną /*białko mleka* / , **jajkiem** i pomidorem + **Jogurt owocowy** 150 ml  
[100g: 113.3 kcal, b:4.5, t:3.4g w:16.6g]

Kolacja (743g) –736.4 kcal b:27.1g, t:25.3g w:105.8g.

\* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia* /, herbata 250 ml + Jabłko  
[100g:99.1 kcal, b:3.6, t:3.4g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2417.9 kcal, białko: 88.3 g, tłuszcz: 65.6g, węglowodany: 383.7g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 11 lipiec 2020rok

Śniadanie I (599g) –605.7 kcal b:24.1g, t:16.7g w:91.7g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /*białko mleka* /, **masło** 15g, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /*mąka żytnia, mąka pszenna* /, herbata 250ml  
[100g: 101.1 kcal, b:4.0 g t:2.7g w:15.3g]

Śniadanie II (301g) – 189.8 kcal b:1.9g, t:0.5g w:45.1g

\* Kisiel 200ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe* /  
+ Pieczywo chrupkie /*gluten zbóż* /

[100g: 63.0 kcal, b:0.6, t:0.1g w:14.9g]

Obiad (1489g)– 659.2 kcal b:25.4g, t:15.4g w:110.9g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/ *białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin* /

Potrąwka drobiowa w jarzynach 150g /*białko mleka, mąka pszenna, seler* /, sałata zielona z **kefirem**, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 44.2 kcal, b:1.7, t:1.0g w:7.4g]

Podwieczorek (275g) – 311.6 kcal b:12.4g, t:9.4g w:45.8g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia* / z margaryną roślinną /*białko mleka* / , **jajkiem** i pomidorem + **Jogurt owocowy** 150 ml

[100g: 113.3 kcal, b:4.5, t:3.4g w:16.6g]

Kolacja (743g) –736.4 kcal b:27.1g, t:25.3g w:105.8g.

\* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia* /, herbata 250 ml + Jabłko

[100g:99.1 kcal, b:3.6, t:3.4g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2417.9 kcal, białko: 88.3 g, tłuszcz: 65.6g, węglowodany: 383.7g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 lipiec 2020rok

Śniadanie I (599g) –605.7 kcal b:24.1g, t:16.7g w:91.7g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, **masło** 15g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, herbata 250ml  
[100g: 101.1 kcal, b:4.0 g t:2.7g w:15.3g]

Śniadanie II (301g) – 189.8 kcal b:1.9g, t:0.5g w:45.1g

\* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe** /  
+ Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż** /

[100g: 63.0 kcal, b:0.6, t:0.1g w:14.9g]

Obiad (1489g)– 659.2 kcal b:25.4g, t:15.4g w:110.9g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml/ **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin** /

Potrąwka drobiowa w jarzynach 150g /**białko mleka, mąka pszenna, seler** /, sałata zielona z **kefirem**, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 44.2 kcal, b:1.7, t:1.0g w:7.4g]

Podwieczorek (275g) – 311.6 kcal b:12.4g, t:9.4g w:45.8g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia** / z margaryną roślinną /**białko mleka** /, **jajkiem** i pomidorem + **Jogurt owocowy** 150 ml

[100g: 113.3 kcal, b:4.5, t:3.4g w:16.6g]

Kolacja (813g) –918.4 kcal b:35.3g, t:31.0g w:131.0g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml + Jabłko

[100g:112.9 kcal, b:4.3, t:3.8g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2599.9 kcal, białko: 96.5 g, tłuszcz: 71.4g, węglowodany: 408.9g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 12 lipiec 2020rok

Śniadanie I (487g) – 511.4 kcal b:20.3g, t:17.2g w:70.2g.

\* Szyńka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / masło 10g, pomidor 30g, ser topiony 35g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml  
[100g: 105.0 kcal, b:4.1 g t:3.5g w:14.4g]

Śniadanie II (150g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko

[100g: 145.2 kcal, b:1.4, t:2.0g w:31.4g]

Obiad (1321g)– 859.9 kcal b:33.2g, t:23.9g w:133.7g

\* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, seler, białko mleka** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, kompot 250

[100g: 65.0 kcal, b:2.5, t:1.8g w:10.1g]

Podwieczorek (30g) – 157.7 kcal b:1.6g, t:7.5g w:21.0g

\* Ciastka deserowe/**mąka pszenna**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/  
[100g: 525.6 kcal, b:5.3, t:25.0g w:70.0g]

Kolacja (557g) – 515.1 kcal b:23.7g, t:13.3g w:79.0g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, masło 10g, dżem 25g, szynka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:94.4 kcal, b:4.2, t:2.3g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2210.7 kcal, białko: 79.3 g, tłuszcz: 64.8g, węglowodany: 339.7g

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY II TRYMESTR 12 lipiec 2020rok

Śniadanie I (662g) –562.0 kcal b:24.6g, t:20.2g w:71.7g.

\* Szyunka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / masło 10g, pomidor 30g, ser topiony 35g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jogurt naturalny 175 ml, herbata 250 ml

[100g: 84.8 kcal, b:3.7 g t:3.0g w:10.8g]

Śniadanie II (170g) – 214.5 kcal b:2.0g, t:2.9g w:46.3g

\* Jabłko + chrupki kukurydziane

[100g: 126.1 kcal, b:1.1, t:1.7g w:27.2g]

Obiad (1641g)– 820.0 kcal b:31.9g, t:20.3g w:128.1g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**mąka pszenna, białko mleka, seler/**, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka/**, kompot 250

[100g: 49.9 kcal, b:1.9, t:1.2g w:7.8g]

Podwieczorek (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

\* Ciastka deserowe/**mąka pszenna, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/** + jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka/**

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t: 5.6g w:21.7g]

Kolacja (587g) –556.2 kcal b:28.0g, t:19.3g w:71.1g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka/**, masło 10g, dżem 25g, szynka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, ser żółty 30g, herbata 250ml

[100g:94.7 kcal, b:4.7, t:3.2g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2452.4 kcal, białko: 93.9 g, tłuszcz: 77.9g, węglowodany: 356.3g

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY III TRYMESTR 12 lipiec 2020rok

Śniadanie I (717g) –717.2 kcal b:28.1g, t:24.7g w:97.1g.

\* Szyńka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / masło 15g, pomidor 30g, ser topiony 35g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jogurt naturalny 175 ml, herbata 250 ml

[100g: 100.0 kcal, b:3.9 g t:3.4g w:13.5g]

Śniadanie II (170g) – 214.5 kcal b:2.0g, t:2.9g w:46.3g

\* Jabłko + chrupki kukurydziane

[100g: 126.1 kcal, b:1.1, t:1.7g w:27.2g]

Obiad (1641g)– 820.0 kcal b:31.9g, t:20.3g w:128.1g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, kompot 250

[100g: 49.9 kcal, b:1.9, t:1.2g w:7.8g]

Podwieczorek (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

\* Ciastka deserowe/**mąka pszenna, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t: 5.6g w:21.7g]

Kolacja (642g) –710.5 kcal b:31.8g, t:23.9g w:96.3g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, masło 10g, dżem 25g, szynka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /ser żółty 30g, herbata 250ml

[100g:110.6 kcal, b:4.9, t:3.7g w:15.0g]

SUMA DNIA:

2731.0 kcal, białko: 98.9 g, tłuszcz: 84.6g, węglowodany: 407.0g

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 lipiec 2020rok

Śniadanie I (717g) –717.2 kcal b:28.1g, t:24.7g w:97.1g.

\* Szyńka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / masło 15g, pomidor 30g , ser topiony 35g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jogurt naturalny 175 ml, herbata 250 ml

[100g: 100.0 kcal, b:3.9 g t:3.4g w:13.5g]

Śniadanie II (170g) – 214.5 kcal b:2.0g, t:2.9g w:46.3g

\* Jabłko + chrupki kukurydziane

[100g: 126.1 kcal, b:1.1, t:1.7g w:27.2g]

Obiad (1641g)– 820.0 kcal b:31.9g, t:20.3g w:128.1g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, kompot 250

[100g: 49.9 kcal, b:1.9, t:1.2g w:7.8g]

Podwieczorek (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

\* Ciastka deserowe/**mąka pszenna, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t: 5.6g w:21.7g]

Kolacja (642g) –710.5 kcal b:31.8g, t:23.9g w:96.3g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, masło 10g, dżem 25g, szynka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /ser żółty 30g, herbata 250ml

[100g:110.6 kcal, b:4.9, t:3.7g w:15.0g]

SUMA DNIA:

2731.0 kcal, białko: 98.9 g, tłuszcz: 84.6g, węglowodany: 407.0g

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY I TRYMESTR 13 lipiec 2020rok

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

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*, masło 10g, pieczywo mieszane 100g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, sałata zielona, herbata 250ml  
[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml  
[100g: 84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1057g)– 694.7 kcal b:29.9g, t:13.3g w:120.8g

\* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/* Makaron z sosem mięsno – jarzynowym w pomidorach 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/*, kompot 250ml  
[100g: 65.7 kcal, b:2.8, t:1.2g w:11.4g]

Podwieczorek (118g) – 257.7 kcal b:13.1g, t:12.3g w:25.1g

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniową/*białko mleka/*, serem żółtym i pomidorem  
[100g: 218.3 kcal, b:11.1, t:10.4g w:21.2g]

Kolacja (546g) –539.8 kcal b:22.7g, t:23.0g w:63.9g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /*białko mleka, jaja, gorczyca/*, masło 10g, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia /*, herbata 250ml  
[100g:98.8 kcal, b:4.1, t:4.2g w:11.7g]

SUMA DNIA:

2186.7 kcal, białko: 94.8 g, tłuszcz: 70.5g, węglowodany: 306.8g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 13 lipiec 2020rok

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

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/, masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /,** pomidor 50g, sałata zielona, herbata 250ml  
[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + wafle ryżowe (30 g)  
[100g: 128.5 kcal, b:3.0, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1057g)– 694.7 kcal b:29.9g, t:13.3g w:120.8g

\* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/** Makaron z sosem mięsno – jarzynowym w pomidorach 300g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/,** kompot 250ml  
[100g: 65.7 kcal, b:2.8, t:1.2g w:11.4g]

Podwieczorek (318g) – 285.5 kcal b:14.4g, t:13.2g w:29.9g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową/**białko mleka/, serem żółtym** i pomidorem + sok pomidorowy 200 ml  
[100g: 89.7 kcal, b:4.5, t:4.1g w:9.4g]

Kolacja (546g) –539.8 kcal b:22.7g, t:23.0g w:63.9g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca/, masło** 10g, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/,** herbata 250ml  
[100g:98.8 kcal, b:4.1, t:4.2g w:11.7g]

SUMA DNIA:

2475.0 kcal, białko: 101.8 g, tłuszcz: 76.7g, węglowodany: 359.1g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 13 lipiec 2020rok

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

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, sałata zielona, herbata 250ml  
[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + wafle ryżowe (30 g)  
[100g: 128.5 kcal, b:3.0, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1057g)– 694.7 kcal b:29.9g, t:13.3g w:120.8g

\* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/* Makaron z sosem mięsno – jarzynowym w pomidorach 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/*, kompot 250ml  
[100g: 65.7 kcal, b:2.8, t:1.2g w:11.4g]

Podwieczorek (318g) – 285.5 kcal b:14.4g, t:13.2g w:29.9g

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniową/*białko mleka/*, serem żółtym i pomidorem + sok pomidorowy 200 ml  
[100g: 89.7 kcal, b:4.5, t:4.1g w:9.4g]

Kolacja (601g) –694.1 kcal b:26.5g, t:27.7g w:89.1g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /*białko mleka, jaja, gorczyca/*, masło 15g, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna, mąka żytnia /*, pieczywo mieszane 25g /*mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/*, herbata 250ml  
[100g:115.4 kcal, b:4.4, t:4.6g w:14.8g]

SUMA DNIA:

2629.4 kcal, białko: 105.6 g, tłuszcz: 81.4g, węglowodany: 384.3g

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

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