

## DIETA MAMY I TRYMESTR 14 lipiec 2020rok

Śniadanie I (565g) –492.8 kcal b:18.4g, t:12.9g w:77.6g.

\* Sałatka ryżowa z **tuńczykiem**, marchewką, **selerem**, jabłkiem i groszkiem 70g /**tuńczyk, białko mleka,seler**/, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 87.2 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:13.7g]

Śniadanie II (500g) – 188.9 kcal b:6.4g, t:3.0g w:34.2g

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

[100g: 37.7 kcal, b:1.2, t:0.6g w:6.8g]

Obiad (1279g)– 785.0 kcal b:32.4g, t:28.5g w:104.3g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki karkówki jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 61.3 kcal, b:2.5, t:2.2g w:8.1g]

Podwieczorek (85g) – 204.3 kcal b:3.7g, t:5.2g w:36.0g

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

[100g: 240.3 kcal, b:4.3, t:6.1g w:42.3g]

Kolacja (584g) –561.2 kcal b:32.5g, t:21.0g w:64.2g.

\* **Twarożek z zielony** 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, sałata zielona 12g, ser żółty 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:96.0 kcal, b:5.5, t:3.5g w:10.9g]

SUMA DNIA:

2232.2 kcal, białko: 93.4 g, tłuszcz: 70.6g, węglowodany: 316.3g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 14 lipiec 2020rok

Śniadanie I (620g) –648.0 kcal b:22.0g, t:17.5g w:103.0g.

\* Sałatka ryżowa z **tuńczykiem**, marchewką, **selerem**, jabłkiem i groszkiem 70g /**tuńczyk, białko mleka,seler**/, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 104.5 kcal, b:3.5 g t:2.8g w:16.6g]

Śniadanie II (500g) – 188.9 kcal b:6.4g, t:3.0g w:34.2g

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

[100g: 37.7 kcal, b:1.2, t:0.6g w:6.8g]

Obiad (1279g)– 785.0 kcal b:32.4g, t:28.5g w:104.3g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki karkówki jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 61.3 kcal, b:2.5, t:2.2g w:8.1g]

Podwieczorek (405g) – 250.4 kcal b:5.7g, t:6.7g w:43.8g

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

[100g: 61.8 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.8g]

Kolacja (614g) –652.0 kcal b:34.5g, t:25.1g w:76.4g.

\* **Twarożek** z zielony 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, sałata zielona 12g, ser żółty 40g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:106.1 kcal, b:5.6, t:4.0g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2524.3 kcal, białko: 100.9 g, tłuszcz: 80.6g, węglowodany: 316.7g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 14 lipiec 2020rok

Śniadanie I (620g) –648.0 kcal b:22.0g, t:17.5g w:103.0g.

\* Sałatka ryżowa z **tuńczykiem**, marchewką, **selerem**, jabłkiem i groszkiem 70g /**tuńczyk, białko mleka,seler**/, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 104.5 kcal, b:3.5 g t:2.8g w:16.6g]

Śniadanie II (500g) – 188.9 kcal b:6.4g, t:3.0g w:34.2g

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

[100g: 37.7 kcal, b:1.2, t:0.6g w:6.8g]

Obiad (1279g)– 785.0 kcal b:32.4g, t:28.5g w:104.3g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki karkówki jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 61.3 kcal, b:2.5, t:2.2g w:8.1g]

Podwieczorek (405g) – 250.4 kcal b:5.7g, t:6.7g w:43.8g

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

[100g: 61.8 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.8g]

Kolacja (639g) –715.4 kcal b:36.3g, t:25.6g w:89.5g.

\* **Twarożek** z zielony 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, sałata zielona 12g, ser żółty 40g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ herbata 250ml

[100g:111.9 kcal, b:5.6, t:4.0g w:14.0g]

SUMA DNIA:

2524.3 kcal, białko: 100.9 g, tłuszcz: 80.6g, węglowodany: 316.7g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 14 lipiec 2020rok

Śniadanie I (620g) –648.0 kcal b:22.0g, t:17.5g w:103.0g.

\* Sałatka ryżowa z **tuńczykiem**, marchewką, **selerem**, jabłkiem i groszkiem 70g /**tuńczyk, białko mleka,seler**/, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 104.5 kcal, b:3.5 g t:2.8g w:16.6g]

Śniadanie II (500g) – 188.9 kcal b:6.4g, t:3.0g w:34.2g

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

[100g: 37.7 kcal, b:1.2, t:0.6g w:6.8g]

Obiad (1279g)– 785.0 kcal b:32.4g, t:28.5g w:104.3g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki karkówki jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 61.3 kcal, b:2.5, t:2.2g w:8.1g]

Podwieczorek (405g) – 250.4 kcal b:5.7g, t:6.7g w:43.8g

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

[100g: 61.8 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.8g]

Kolacja (664g) –778.9 kcal b:38.0g, t:26.2g w:102.5g.

\* **Twarożek** z zielony 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, sałata zielona 12g, ser żółty 40g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ herbata 250ml

[100g:117.3 kcal, b:5.7, t:3.9g w:15.4g]

SUMA DNIA:

2651.3 kcal, białko: 104.5 g, tłuszcz: 81.8g, węglowodany: 387.8g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 15 lipiec 2020rok

Śniadanie I (865g) –662.7 kcal b:28.4g, t:18.5g w:96.7g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż**/, pomidor 50g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml

[100g: 76.6 kcal, b:3.2 g t:2.1g w:11.1g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1169g)– 639.3 kcal b:22.9g, t:15.2g w:107.2g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, surówka z **selera** i jabłka 100g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 54.6 kcal, b:1.9, t:1.3g w:9.1g]

Podwieczorek (98g) – 253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniad /**białko mleka**/, **serem żółtym** i sałatą zieloną

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g]

Kolacja (562g) –477.8 kcal b:24.1g, t:15.8g w:63.2g.

\* Pasta **serowo – jajeczna** 70g /**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:85.0 kcal, b:4.2, t:2.8g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2214.9 kcal, białko: 91.2 g, tłuszcz: 62.8g, węglowodany: 333.0g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 15 lipiec 2020rok

Śniadanie I (920g) –817.9 kcal b:32.0g, t:23.0g w:122.1g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż**/, pomidor 50g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml

[100g: 88.9 kcal, b:3.4 g t:2.5g w:13.2g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1169g)– 639.3 kcal b:22.9g, t:15.2g w:107.2g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, surówka z **selera** i jabłka 100g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 54.6 kcal, b:1.9, t:1.3g w:9.1g]

Podwieczorek (318g) – 339.8 kcal b:19.3g, t:15.2g w:32.9g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniad /**białko mleka**/, **serem żółtym** i sałatą zieloną + **kefir** 220 ml

[100g: 106.8 kcal, b:6.0, t:4.7g w:10.3g]

Kolacja (562g) –477.8 kcal b:24.1g, t:15.8g w:63.2g.

\* Pasta **serowo – jajeczna** 70g /**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:85.0 kcal, b:4.2, t:2.8g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2456.3 kcal, białko: 101.1 g, tłuszcz: 70.3g, węglowodany: 366.9g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 15 lipiec 2020rok

Śniadanie I (920g) –817.9 kcal b:32.0g, t:23.0g w:122.1g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż**/, pomidor 50g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml

[100g: 88.9 kcal, b:3.4 g t:2.5g w:13.2g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1169g)– 639.3 kcal b:22.9g, t:15.2g w:107.2g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, surówka z **selera** i jabłka 100g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 54.6 kcal, b:1.9, t:1.3g w:9.1g]

Podwieczorek (318g) – 339.8 kcal b:19.3g, t:15.2g w:32.9g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniad /**białko mleka**/, **serem żółtym** i sałatą zieloną + **kefir** 220 ml

[100g: 106.8 kcal, b:6.0, t:4.7g w:10.3g]

Kolacja (617g) –632.0 kcal b:27.9g, t:20.4g w:88.4g.

\* Pasta **serowo – jajeczna** 70g /**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/,herbata 250ml

[100g:102.4 kcal, b:4.5, t:3.3g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2610.5 kcal, białko: 104.9 g, tłuszcz: 75.0g, węglowodany: 392.2g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 15 lipiec 2020rok

Śniadanie I (920g) –817.9 kcal b:32.0g, t:23.0g w:122.1g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż**/, pomidor 50g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml

[100g: 88.9 kcal, b:3.4 g t:2.5g w:13.2g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1169g)– 639.3 kcal b:22.9g, t:15.2g w:107.2g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, surówka z **selera** i jabłka 100g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 54.6 kcal, b:1.9, t:1.3g w:9.1g]

Podwieczorek (318g) – 339.8 kcal b:19.3g, t:15.2g w:32.9g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniad /**białko mleka**/, **serem żółtym** i sałatą zieloną + **kefir** 220 ml

[100g: 106.8 kcal, b:6.0, t:4.7g w:10.3g]

Kolacja (617g) –632.0 kcal b:27.9g, t:20.4g w:88.4g.

\* Pasta **serowo – jajeczna** 70g /**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/,herbata 250ml

[100g:102.4 kcal, b:4.5, t:3.3g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2610.5 kcal, białko: 104.9 g, tłuszcz: 75.0g, węglowodany: 392.2g

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

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