

## DIETA MAMY I TRYMESTR 26 lipiec 2020rok

Śniadanie I (497g) – 424.1 kcal b:15.3g, t:9.9g w:69.6g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/ **mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 85.3 kcal, b:3.0 g t:1.9g w:14.0g]

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/**gluten zbóż**/

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1127g)– 698.7 kcal b:32.8g, t:16.1g w:109.8g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, sałata zielona z kefirem/**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 61.9 kcal, b:2.9, t:1.4g w:9.7g]

Podwieczorek (180g) – 298.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

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

[100g: 166.0 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (532g) – 436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g.

\* **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:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

1998.5 kcal, białko: 78.3 g, tłuszcz: 47.8g, węglowodany: 323.1g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 26 lipiec 2020rok

Śniadanie I (552g) – 579.3 kcal b:18.9g, t:14.5g w:95.1g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/ **mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 104.9 kcal, b:3.4 g t:2.6g w:17.2g]

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/**gluten zbóż**/

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1127g)– 698.7 kcal b:32.8g, t:16.1g w:109.8g

\* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, sałata zielona z kefirem/**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 61.9 kcal, b:2.9, t:1.4g w:9.7g]

Podwieczorek (180g) – 298.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

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

[100g: 166.0 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (612g) – 653.7 kcal b:28.9g, t:16.5g w:102.2g.

\* **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:106.8 kcal, b:4.7, t:2.6g w:16.6g]

SUMA DNIA:

2371.4 kcal, białko: 87.4 g, tłuszcz: 57.6g, węglowodany: 386.8g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 26 lipiec 2020rok

Śniadanie I (552g) – 579.3 kcal b:18.9g, t:14.5g w:95.1g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/ **mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 104.9 kcal, b:3.4 g t:2.6g w:17.2g]

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/**gluten zbóż**/

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1127g)– 698.7 kcal b:32.8g, t:16.1g w:109.8g

\* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, sałata zielona z kefirem/**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 61.9 kcal, b:2.9, t:1.4g w:9.7g]

Podwieczorek (180g) – 298.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

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

[100g: 166.0 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (612g) – 653.7 kcal b:28.9g, t:16.5g w:102.2g.

\* **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:106.8 kcal, b:4.7, t:2.6g w:16.6g]

SUMA DNIA:

2371.4 kcal, białko: 87.4 g, tłuszcz: 57.6g, węglowodany: 386.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 lipiec 2020rok

Śniadanie I (740g) –663.9 kcal b:19.6g, t:15.1g w:115.5g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/ **mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 89.7 kcal, b:2.6 g t:2.0g w:15.6g]

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/**gluten zbóż**/

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1127g)– 698.7 kcal b:32.8g, t:16.1g w:109.8g

\* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, sałata zielona z kefirem/**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 61.9 kcal, b:2.9, t:1.4g w:9.7g]

Podwieczorek (180g) – 298.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

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

[100g: 166.0 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (612g) –653.7 kcal b:28.9g, t:16.5g w:102.2g.

\* **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:106.8 kcal, b:4.7, t:2.6g w:16.6g]

SUMA DNIA:

2456.0 kcal, białko: 88.1 g, tłuszcz: 58.3g, węglowodany: 407.2g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 27 lipiec 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/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w: 34.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 59.3 kcal, b:9.8, t:0.7g w:11.3g]

Podwieczorek (311g) – 259.7 kcal b:7.3g, t:6.0g w:47.2g

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** i pomidorem + Jabłko

[100g: 83.5 kcal, b:2.3, t:1.9g w:15.1g]

Kolacja (550g) –413.1 kcal b:21.7g, t:10.4g w:61.4g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, **masło** 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, szynka40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/**, **masło** 10g, herbata 250ml.

[100g:75.1 kcal, b:3.9, t:1.8g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2224.1 kcal, białko: 90.0 g, tłuszcz: 49.0g, węglowodany: 371.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 27 lipiec 2020rok

Śniadanie I (882g) –568.6 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/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 64.4 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w: 34.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 59.3 kcal, b:9.8, t:0.7g w:11.3g]

Podwieczorek (311g) – 259.7 kcal b:7.3g, t:6.0g w:47.2g

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** i pomidorem + Jabłko

[100g: 83.5 kcal, b:2.3, t:1.9g w:15.1g]

Kolacja (580g) –503.9 kcal b:23.7g, t:14.5g w:73.6g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, **masło** 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, szynka40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/**, **masło** 15g, herbata 250ml.

[100g:86.8 kcal, b:4.0, t:2.5g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2470.1 kcal, białko: 95.6 g, tłuszcz: 57.6g, węglowodany: 408.8g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 27 lipiec 2020rok

Śniadanie I (882g) –568.6 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/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 64.4 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w: 34.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 59.3 kcal, b:9.8, t:0.7g w:11.3g]

Podwieczorek (311g) – 259.7 kcal b:7.3g, t:6.0g w:47.2g

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** i pomidorem + Jabłko

[100g: 83.5 kcal, b:2.3, t:1.9g w:15.1g]

Kolacja (605g) –567.4 kcal b:25.5g, t:15.1g w:86.6g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, **masło** 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, szynka40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/**, **masło** 15g, herbata 250ml.

[100g:93.7 kcal, b:4.2, t:2.4g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2533.6 kcal, białko: 97.3 g, tłuszcz: 58.2g, węglowodany: 421.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 lipiec 2020rok

Śniadanie I (882g) –568.6 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/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 64.4 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w: 34.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 59.3 kcal, b:9.8, t:0.7g w:11.3g]

Podwieczorek (311g) – 259.7 kcal b:7.3g, t:6.0g w:47.2g

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** i pomidorem + Jabłko

[100g: 83.5 kcal, b:2.3, t:1.9g w:15.1g]

Kolacja (630g) –630.9 kcal b:27.2g, t:15.7g w:99.7g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, **masło** 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, szynka40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/**, **masło** 15g, herbata 250ml.

[100g:100.1 kcal, b:4.3, t:2.4g w:15.8g]

SUMA DNIA:

2597.1 kcal, białko: 99.1 g, tłuszcz: 58.8g, węglowodany: 434.9g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 28 lipiec 2020rok

Śniadanie I (885g) –662.7 kcal b:26.3g, t:17.7g w:100.9g.

\* Zupa **mleczna** z zacierka400g /**białko mleka, jaja, gluten zbóż, masło** 10g, dżem 25g, wedlina 40g/**soja, mleko, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 74.8 kcal, b:2.9 g t:2.0g w:11.4g]

Śniadanie II (150g) – 149.8 kcal b:0.5g, t:2.6g w: 32.3g

\* jabłko pieczone, wafle ryżowe

[100g: 99.8 kcal, b:0.3, t:1.7g w:21.5g]

Obiad (1228g)– 631.2 kcal b:33.4g, t:13.9g w:98.8g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 51.4 kcal, b:2.7, t:1.1g w:8.0g]

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

\* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i konfiturą, sok pomidorowy

[100g: 240.3 kcal, b:4.3, t:6.1g w:29.4g]

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

\* Pasta jajeczna z zielenina 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / **masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2174.9 kcal, białko: 90.6 g, tłuszcz: 58.9g, węglowodany: 332.4g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 28 lipiec 2020rok

Śniadanie I (940g) –817.9 kcal b:29.9g, t:22.2g w:126.3g.

\* Zupa **mleczna** z zacierka400g /**białko mleka, jaja, gluten zbóż/, masło** 10g, dżem 25g, wedlina 40g/**soja, mleko, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 87.0 kcal, b:3.1 g t:2.3g w:13.4g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w: 54.3g

\* jabłko pieczone, wafle ryżowe

[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1228g)– 631.2 kcal b:33.4g, t:13.9g w:98.8g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 51.4 kcal, b:2.7, t:1.1g w:8.0g]

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

\* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** i konfiturą, sok pomidorowy

[100g: 240.3 kcal, b:4.3, t:6.1g w:29.4g]

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

\* Pasta jajeczna z zielenina 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy / masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2434.7 kcal, białko: 96.4 g, tłuszcz: 64.2g, węglowodany: 379.9g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 28 lipiec 2020rok

Śniadanie I (940g) –817.9 kcal b:29.9g, t:22.2g w:126.3g.

\* Zupa **mleczna** z zacierka400g /**białko mleka, jaja, gluten zbóż/, masło** 10g, dżem 25g, wedlina 40g/**soja, mleko, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 87.0 kcal, b:3.1 g t:2.3g w:13.4g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w: 54.3g

\* jabłko pieczone, wafle ryżowe

[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1228g)– 631.2 kcal b:33.4g, t:13.9g w:98.8g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 51.4 kcal, b:2.7, t:1.1g w:8.0g]

Podwieczorek (285g) – 233.1 kcal b:5.0g, t:6.1g w:40.9g

\* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** i konfiturą, sok pomidorowy

[100g: 81.7 kcal, b:1.7, t:2.1g w:14.3g]

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

\* Pasta jajeczna z zielenina 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy / masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2463.5 kcal, białko: 97.6 g, tłuszcz: 65.1g, węglowodany: 384.7g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 28 lipiec 2020rok

Śniadanie I (940g) –817.9 kcal b:29.9g, t:22.2g w:126.3g.

\* Zupa **mleczna** z zacierka400g /**białko mleka, jaja, gluten zbóż/, masło** 10g, dżem 25g, wedlina 40g/**soja, mleko, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 87.0 kcal, b:3.1 g t:2.3g w:13.4g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w: 54.3g

\* jabłko pieczone, wafle ryżowe

[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1228g)– 631.2 kcal b:33.4g, t:13.9g w:98.8g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 51.4 kcal, b:2.7, t:1.1g w:8.0g]

Podwieczorek (285g) – 233.1 kcal b:5.0g, t:6.1g w:40.9g

\* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** i konfiturą, sok pomidorowy

[100g: 81.7 kcal, b:1.7, t:2.1g w:14.3g]

Kolacja (635g) –681.2 kcal b:30.4g, t:24.2g w:89.7g.

\* Pasta jajeczna z zielenina 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy / masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:107.2 kcal, b:4.7, t:3.8g w:13.8g]

SUMA DNIA:

2617.7 kcal, białko: 101.4 g, tłuszcz: 69.8g, węglowodany: 410.0g

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

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