

## DIETA MAMY I TRYMESTR 11 sierpień 2020rok

Śniadanie I (885g) –753.1 kcal b:29.9g, t:26.1g w:100.9g.

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

[100g: 85.0 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.4g]

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 (1145g)– 820.9 kcal b:35.0g, t:20.1g w:132.3g

\* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml /**gluten, seler, mleko, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml

[100g: 71.6 kcal, b:3.0, t:1.7g w:11.5g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

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

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (570g) –477.9 kcal b:20.5g, t:17.0g w:64.3g.

\* **Jajko** w sosie majonezowo – **jogurtowym** z marchewką i groszkiem zielonym 70g/ **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:83.8 kcal, b:3.5, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2353.0 kcal, białko: 89.1 g, tłuszcz: 68.4g, węglowodany: 357.8g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 11 sierpień 2020rok

Śniadanie I (885g) –753.1 kcal b:29.9g, t:26.1g w:100.9g.

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

[100g: 85.0 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.4g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t:0.3g w: 39.7g

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + chrupki kukurydziane 20g.

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.2g]

Obiad (1145g)– 820.9 kcal b:35.0g, t:20.1g w:132.3g

\* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml /**gluten, seler, mleko, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml

[100g: 71.6 kcal, b:3.0, t:1.7g w:11.5g]

Podwieczorek (300g) – 284.4 kcal b:10.0g, t:8.2g w:43.1g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + **kefir** 220 ml.

[100g: 94.8 kcal, b:3.3, t:2.7g w:14.3g]

Kolacja (570g) –477.9 kcal b:20.5g, t:17.0g w:64.3g.

\* **Jajko** w sosie majonezowo – **jogurtowym** z marchewką i groszkiem zielonym 70g/ **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:83.8 kcal, b:3.5, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2503.7 kcal, białko: 96.9 g, tłuszcz: 71.7g, węglowodany: 380.4g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 11 sierpień 2020rok

Śniadanie I (940g) –908.3 kcal b:33.5g, t:30.7g w:126.3g.

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

[100g: 96.6 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.4g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t:0.3g w: 39.7g

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + chrupki kukurydziane 20g.

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.2g]

Obiad (1145g)– 820.9 kcal b:35.0g, t:20.1g w:132.3g

\* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml /**gluten, seler, mleko, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml

[100g: 71.6 kcal, b:3.0, t:1.7g w:11.5g]

Podwieczorek (300g) – 284.4 kcal b:10.0g, t:8.2g w:43.1g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + **kefir** 220 ml.

[100g: 94.8 kcal, b:3.3, t:2.7g w:14.3g]

Kolacja (570g) –477.9 kcal b:20.5g, t:17.0g w:64.3g.

\* **Jajko** w sosie majonezowo – **jogurtowym** z marchewką i groszkiem zielonym 70g/ **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:83.8 kcal, b:3.5, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2658.9 kcal, białko: 100.4 g, tłuszcz: 76.2g, węglowodany: 405.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 sierpień 2020rok

Śniadanie I (940g) –908.3 kcal b:33.5g, t:30.7g w:126.3g.

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

[100g: 96.6 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.4g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t:0.3g w: 39.7g

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + chrupki kukurydziane 20g.

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.2g]

Obiad (1145g)– 820.9 kcal b:35.0g, t:20.1g w:132.3g

\* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml /**gluten, seler, mleko, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml

[100g: 71.6 kcal, b:3.0, t:1.7g w:11.5g]

Podwieczorek (300g) – 284.4 kcal b:10.0g, t:8.2g w:43.1g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + **kefir** 220 ml.

[100g: 94.8 kcal, b:3.3, t:2.7g w:14.3g]

Kolacja (600g) –575.9 kcal b:22.3g, t:21.3g w:77.4g.

\* **Jajko** w sosie majonezowo – **jogurtowym** z marchewką i groszkiem zielonym 70g/ **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/herbata 250ml.

[100g:83.8 kcal, b:3.7, t:3.5g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2756.4 kcal, białko: 102.2 g, tłuszcz: 80.5g, węglowodany: 418.9g

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

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