

## DIETA MAMY I TRYMESTR 14 sierpień 2020rok

Śniadanie I (552g) –592.7 kcal b:24.7g, t:26.7g w:65.2g.

\* Pasta rybno – jarzynowa 70g **/białko mleka, seler, ryba-makrela/, masło 10g, ser żółty 40g**, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 107.3 kcal, b:4.4 g t:4.8g w:11.8g]

Śniadanie II (295g) – 260.0 kcal b:8.2g, t:4.8g w: 45.8g

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

[100g: 88.1 kcal, b:2.7, t:1.6g w:15.5g]

Obiad (1309g)– 598.7 kcal b:16.7g, t:10.7g w:112.4g

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

Ryż z sosem śmietanowo - owocowym 100g **/białko mleka /** herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt. **/możliwość wystąpienia selera/**.

[100g: 45.7 kcal, b:1.2, t:0.8g w:8.5g]

Podwieczorek (265g) – 285.4 kcal b:10.3g, t:6.9g w:46.9g

\* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pomidorem. Jogurt mleczno - owocowy 150g **/białko mleka/**

[100g: 107.6 kcal, b:3.8, t:2.6g w:17.6g]

Kolacja (565g) –517.0 kcal b:20.4g, t:20.7g w:65.7g.

\* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g **/białko mleka, jaja/**, masło 10g, pomidor 50g, serek topiony 2x 17.5g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:91.5 kcal, b:3.6, t:3.6g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2253.8 kcal, białko: 80.4 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 335.9g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 14 sierpień 2020rok

Śniadanie I (607g) –747.9 kcal b:28.2g, t:31.3g w:90.6g.

\* Pasta rybno – jarzynowa 70g **/białko mleka, seler, ryba-makrela/, masło 10g, ser żółty 40g**, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 123.2 kcal, b:4.6 g t:5.1 w:14.9g]

Śniadanie II (295g) – 260.0 kcal b:8.2g, t:4.8g w: 45.8g

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

[100g: 88.1 kcal, b:2.7, t:1.6g w:15.5g]

Obiad (1309g)– 598.7 kcal b:16.7g, t:10.7g w:112.4g

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

Ryż z sosem śmietanowo - owocowym 100g **/białko mleka /** herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt. **/możliwość wystąpienia selera/.**

[100g: 45.7 kcal, b:1.2, t:0.8g w:8.5g]

Podwieczorek (265g) – 285.4 kcal b:10.3g, t:6.9g w:46.9g

\* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pomidorem. Jogurt mleczno - owocowy 150g **/białko mleka/**

[100g: 107.6 kcal, b:3.8, t:2.6g w:17.6g]

Kolacja (595g) –607.7 kcal b:22.4g, t:24.8g w:77.9g.

\* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g **/białko mleka, jaja/**, masło 10g, pomidor 50g, serek topiony 2x 17.5g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:102.1 kcal, b:3.7, t:4.1g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2499.8 kcal, białko: 85.9 g, tłuszcz: 78.5g, węglowodany: 373.6g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 14 sierpień 2020rok

Śniadanie I (607g) –747.9 kcal b:28.2g, t:31.3g w:90.6g.

\* Pasta rybno – jarzynowa 70g **/białko mleka, seler, ryba-makrela/, masło 10g, ser żółty 40g**, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 123.2 kcal, b:4.6 g t:5.1 w:14.9g]

Śniadanie II (295g) – 260.0 kcal b:8.2g, t:4.8g w: 45.8g

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

[100g: 88.1 kcal, b:2.7, t:1.6g w:15.5g]

Obiad (1309g)– 598.7 kcal b:16.7g, t:10.7g w:112.4g

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

Ryż z sosem śmietanowo - owocowym 100g **/białko mleka /** herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt. **/możliwość wystąpienia selera/.**

[100g: 45.7 kcal, b:1.2, t:0.8g w:8.5g]

Podwieczorek (265g) – 285.4 kcal b:10.3g, t:6.9g w:46.9g

\* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pomidorem. Jogurt mleczno - owocowy 150g **/białko mleka/**

[100g: 107.6 kcal, b:3.8, t:2.6g w:17.6g]

Kolacja (595g) –607.7 kcal b:22.4g, t:24.8g w:77.9g.

\* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g **/białko mleka, jaja/**, masło 10g, pomidor 50g, serek topiony 2x 17.5g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:102.1 kcal, b:3.7, t:4.1g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2499.8 kcal, białko: 85.9 g, tłuszcz: 78.5g, węglowodany: 373.6g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 14 sierpień 2020rok

Śniadanie I (607g) –747.9 kcal b:28.2g, t:31.3g w:90.6g.

\* Pasta rybno – jarzynowa 70g **/białko mleka, seler, ryba-makrela/, masło 10g, ser żółty 40g**, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 123.2 kcal, b:4.6 g t:5.1 w:14.9g]

Śniadanie II (295g) – 260.0 kcal b:8.2g, t:4.8g w: 45.8g

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

[100g: 88.1 kcal, b:2.7, t:1.6g w:15.5g]

Obiad (1309g)– 598.7 kcal b:16.7g, t:10.7g w:112.4g

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

Ryż z sosem śmietanowo - owocowym 100g **/białko mleka /** herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt. **/możliwość wystąpienia selera/.**

[100g: 45.7 kcal, b:1.2, t:0.8g w:8.5g]

Podwieczorek (265g) – 285.4 kcal b:10.3g, t:6.9g w:46.9g

\* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pomidorem. Jogurt mleczno - owocowy 150g **/białko mleka/**

[100g: 107.6 kcal, b:3.8, t:2.6g w:17.6g]

Kolacja (645g) –734.7 kcal b:25.9g, t:26.0g w:103.9g.

\* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g **/białko mleka, jaja/**, masło 10g, pomidor 50g, serek topiony 2x 17.5g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:113.9 kcal, b:4.0, t:4.0g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2626.7 kcal, białko: 89.4 g, tłuszcz: 79.7g, węglowodany: 399.6g

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

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