

## DIETA MAMY I TRYMESTR 17 sierpień 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*/, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 40g / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy* / , herbata 250 ml.

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

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

\* Jogurt mleczno – owocowy 150 ml /*białko mleka*/ + chrupki kukurydziane  
[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1300g)– 758.2 kcal b:28.2g, t:12.8g w:139.0g

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

Makaron z serem i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka*/, + sok warzywny/ *seler*/ herbata

[100g: 58.3 kcal, b:2.1g, t:0.9g w:10.6g]

Podwieczorek (105g) – 150.9 kcal b:6.9g, t:3.2g w:25.3g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z margaryną śniadaniową /*białko mleka*/, wędliną / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy* /, i pomidorem, Jabłko.

[100g: 143.7 kcal, b:6.5, t:3.0g w:24.0g]

Kolacja (550g) –486.5 kcal b:21.7g, t:14.5g w:71.3g.

\* Pasta rybna z jarzynami70g / *ryba, seler, białko mleka/ serek topiony*, pomidor50g,dzem25g, **masło**10g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml.

[100g:88.4 kcal, b:3.9, t:2.6g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2188.0 kcal, białko: 88.0 g, tłuszcz: 52.8g, węglowodany: 353.7g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 17 sierpień 2020rok

Śniadanie I (832g) –602.5 kcal b:25.3g, t:22.3g 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/, masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / , herbata 250 ml.

[100g: 72.4 kcal, b:3.0 g t:2.6g w:9.2g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

\* Jogurt mleczno – owocowy 150 ml /**białko mleka/** + chrupki kukurydziane  
[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1300g)– 758.2 kcal b:28.2g, t:12.8g w:139.0g

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

Makaron z serem i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, + sok warzywny/ **seler/** herbata

[100g: 58.3 kcal, b:2.1g, t:0.9g w:10.6g]

Podwieczorek (293g) – 235.5 kcal b:7.5g, t:3.9g w:45.8g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, wędliną / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, i pomidorem, Jabłko.

[100g: 80.3 kcal, b:2.5, t:1.3g w:15.6g]

Kolacja (565g) –588.5 kcal b:21.8g, t:25.7g w:71.4g.

\* Pasta rybna z jarzynami70g / **ryba, seler, białko mleka/ serek topiony,** pomidor50g,dzem25g, **masło**10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:104.1 kcal, b:3.8, t:4.5g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2408.5 kcal, białko: 88.8 g, tłuszcz: 68.4g, węglowodany: 374.4g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 17 sierpień 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 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*/, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 40g / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy* / , herbata 250 ml.

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

\* Jogurt mleczno – owocowy 150 ml /*białko mleka*/ + chrupki kukurydziane  
[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1300g)– 758.2 kcal b:28.2g, t:12.8g w:139.0g

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

Makaron z serem i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka*/, + sok warzywny/ *seler*/ herbata

[100g: 58.3 kcal, b:2.1g, t:0.9g w:10.6g]

Podwieczorek (293g) – 235.5 kcal b:7.5g, t:3.9g w:45.8g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z margaryną śniadaniową /*białko mleka*/, wędliną / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy* /, i pomidorem, Jabłko.

[100g: 80.3 kcal, b:2.5, t:1.3g w:15.6g]

Kolacja (590g) –645.2 kcal b:23.8g, t:26.0g w:83.6g.

\* Pasta rybna z jarzynami70g / *ryba, seler, białko mleka/ serek topiony*, pomidor50g,dzem25g, **masło**10g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml.

[100g:109.3 kcal, b:4.0, t:4.4g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2586.5 kcal, białko: 94.3 g, tłuszcz: 69.6g, węglowodany: 411.9g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 17 sierpień 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 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/, masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / , herbata 250 ml.

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

\* Jogurt mleczno – owocowy 150 ml /**białko mleka/** + chrupki kukurydziane  
[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1300g)– 758.2 kcal b:28.2g, t:12.8g w:139.0g

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

Makaron z serem i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, + sok warzywny/ **seler/** herbata

[100g: 58.3 kcal, b:2.1g, t:0.9g w:10.6g]

Podwieczorek (293g) – 235.5 kcal b:7.5g, t:3.9g w:45.8g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, wędliną / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, i pomidorem, Jabłko.

[100g: 80.3 kcal, b:2.5, t:1.3g w:15.6g]

Kolacja (615g) –708.7 kcal b:25.5g, t:26.6g w:96.6g.

\* Pasta rybna z jarzynami70g / **ryba, seler, białko mleka/ serek topiony,** pomidor50g,dzem25g, **masło**10g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:115.2 kcal, b:4.1, t:4.3g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2650.0 kcal, białko: 96.1 g, tłuszcz: 70.1g, węglowodany: 425.0g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 18 sierpień 2020rok

Śniadanie I (637g) –711.1 kcal b:28.5g, t:26.3g w:91.2g.

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

[100g: 111.6 kcal, b:4.4 g t:4.1g w:14.3g]

Śniadanie II (250g) – 76.5 kcal b:2.2g, t:0.6g w: 15.9g

\* Napój z galaretki, Biskvopty /**mąka pszenna, jaja, mleko**/ + jabłko 1 szt.

[100g: 30.6 kcal, b:0.8, t:0.2g w:6.3g]

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

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

Schab w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/ marchewka z groszkiem

100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

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

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

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło**, konfitura + sok pomidorowy 200 ml.

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

Kolacja (507g) –450.5 kcal b:21.4g, t:14.6g w:61.7g.

\* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyca** / **masło** 10g, pomidor 30g, **serek topiony** 35g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:88.8 kcal, b:4.2, t:5.1g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2102.4 kcal, białko: 90.4 g, tłuszcz: 61.5g, węglowodany: 308.5g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 18 sierpień 2020rok

Śniadanie I (692g) –668.3 kcal b:26.9g, t:19.8g w:100.0g.

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

[100g: 96.5 kcal, b:3.8 g t:2.8g w:14.4g]

Śniadanie II (438g) – 161.1 kcal b:2.9g, t:1.3g w: 36.4g

\* Napój z galaretki, Biskvopty /**mąka pszenna, jaja, mleko**/ + jabłko 1 szt.

[100g: 36.7 kcal, b:0.6, t:0.2g w:8.3g]

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

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

Schab w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/ marchewka z groszkiem

100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

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

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

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło**, konfitura + sok pomidorowy 200 ml.

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

Kolacja (587g) –668.3 kcal b:26.9g, t:19.8g w:100.0g.

\* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / **masło** 10g, pomidor 30g, **serek topiony** 35g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:113.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:17.0g]

SUMA DNIA:

2559.9 kcal, białko: 100.2 g, tłuszcz: 72.0g, węglowodany: 392.7g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 18 sierpień 2020rok

Śniadanie I (692g) –668.3 kcal b:26.9g, t:19.8g w:100.0g.

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

[100g: 96.5 kcal, b:3.8 g t:2.8g w:14.4g]

Śniadanie II (438g) – 161.1 kcal b:2.9g, t:1.3g w: 36.4g

\* Napój z galaretki, Biskvopty /**mąka pszenna, jaja, mleko**/ + jabłko 1 szt.

[100g: 36.7 kcal, b:0.6, t:0.2g w:8.3g]

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

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

Schab w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/ marchewka z groszkiem

100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

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

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

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło**, konfitura + sok pomidorowy 200 ml.

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

Kolacja (587g) –668.3 kcal b:26.9g, t:19.8g w:100.0g.

\* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / **masło** 10g, pomidor 30g, **serek topiony** 35g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:113.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:17.0g]

SUMA DNIA:

2559.9 kcal, białko: 100.2 g, tłuszcz: 72.0g, węglowodany: 392.7g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 18 sierpień 2020rok

Śniadanie I (692g) –668.3 kcal b:26.9g, t:19.8g w:100.0g.

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

[100g: 96.5 kcal, b:3.8 g t:2.8g w:14.4g]

Śniadanie II (448g) – 192.6 kcal b:3.8g, t:1.6g w: 42.8g

\* Napój z galaretki, Biskopcy /**mąka pszenna, jaja, mleko**/ + jabłko 1 szt.

[100g: 42.9 kcal, b:0.8, t:0.3g w:9.5g]

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

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

Schab w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/ marchewka z groszkiem

100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

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

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

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło**, konfitura + sok pomidorowy 200 ml.

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

Kolacja (587g) –668.3 kcal b:26.9g, t:19.8g w:100.0g.

\* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / **masło** 10g, pomidor 30g, **serek topiony** 35g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:113.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:17.0g]

SUMA DNIA:

2591.4 kcal, białko: 101.0 g, tłuszcz: 72.3g, węglowodany: 399.1g

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

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