

## DIETA MAMY I TRYMESTR 22 sierpień 2020rok

Śniadanie I (732g) –537.7 kcal b:23.4g, t:12.2g w:86.8g.

\* Twarożek z zieleniną 70g **/białko mleka /, masło 10g, wędlina 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g **/mąka żytnia, mąka pszenna /**, herbata 250ml + Jabłko 1 szt.

[100g: 73.4 kcal, b:3.1 g t:1.6g w:11.8g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w: 44.6g

\* Kisiel 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/**  
+ Ciastka **/mąka pszenna, pirosiarczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1292g)– 607.8 kcal b:23.7g, t:10.8g w:111.1g

\* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml/ **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**  
Potrawka drobiowa w jarzynach 150g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/**, surówka z marchewki i jabłka 100g **/białko mleka/**, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 47.0 kcal, b:1.8g, t:0.8g w:8.5g]

Podwieczorek (270g) – 301.6 kcal b:10.3g, t:8.7g w:46.9g

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

[100g: 111.7 kcal, b:3.8, t:3.2g w:17.3g]

Kolacja (565g) –605.8 kcal b:25.4g, t:26.6g w:70.0g.

\* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g **/białko mleka, seler, ryba-makrela/**, masło 10-15g, ser żółty 40g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:107.2 kcal, b:4.4, t:4.7g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2297.7 kcal, białko: 84.3 g, tłuszcz: 65.0g, węglowodany: 359.3g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 22 sierpień 2020rok

Śniadanie I (732g) –537.7 kcal b:23.4g, t:12.2g w:86.8g.

\* Twarożek z zieleniną 70g **/białko mleka /, masło 10g, wędlina 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g **/mąka żytnia, mąka pszenna /**, herbata 250ml + Jabłko 1 szt.

[100g: 73.4 kcal, b:3.1 g t:1.6g w:11.8g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w: 44.6g

\* Kisiel 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/**  
+ Ciastka **/mąka pszenna, pirosiarczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1292g)– 607.8 kcal b:23.7g, t:10.8g w:111.1g

\* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml/ **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**  
Potrawka drobiowa w jarzynach 150g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/**, surówka z marchewki i jabłka 100g **/białko mleka/**, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 47.0 kcal, b:1.8g, t:0.8g w:8.5g]

Podwieczorek (270g) – 301.6 kcal b:10.3g, t:8.7g w:46.9g

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

[100g: 111.7 kcal, b:3.8, t:3.2g w:17.3g]

Kolacja (565g) –605.8 kcal b:25.4g, t:26.6g w:70.0g.

\* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g **/białko mleka, seler, ryba-makrela/**, masło 10-15g, ser żółty 40g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:107.2 kcal, b:4.4, t:4.7g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2297.7 kcal, białko: 84.3 g, tłuszcz: 65.0g, węglowodany: 359.3g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 22 sierpień 2020rok

Śniadanie I (787g) –693.0 kcal b:26.9g, t:16.7g w:112.2g.

\* Twarożek z zieleniną 70g **/białko mleka /, masło 15g, wędlina 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g **/mąka żytnia, mąka pszenna /**, herbata 250ml + Jabłko 1 szt.

[100g: 88.0 kcal, b:3.4 g t:2.1g w:14.2g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w: 44.6g

\* Kisiel 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/**  
+ Ciastka **/mąka pszenna, pirosiarczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1292g)– 607.8 kcal b:23.7g, t:10.8g w:111.1g

\* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml/ **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**  
Potrawka drobiowa w jarzynach 150g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/**, surówka z marchewki i jabłka 100g **/białko mleka/**, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 47.0 kcal, b:1.8g, t:0.8g w:8.5g]

Podwieczorek (270g) – 301.6 kcal b:10.3g, t:8.7g w:46.9g

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

[100g: 111.7 kcal, b:3.8, t:3.2g w:17.3g]

Kolacja (570g) –639.8 kcal b:25.5g, t:30.3g w:70.1g.

\* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g **/białko mleka, seler, ryba-makrela/**, masło 15g, ser żółty 40g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:112.2 kcal, b:4.4, t:5.3g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2486.9 kcal, białko: 87.9 g, tłuszcz: 73.3g, węglowodany: 384.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 22 sierpień 2020rok

Śniadanie I (787g) –693.0 kcal b:26.9g, t:16.7g w:112.2g.

\* Twarożek z zieleniną 70g **/białko mleka /, masło 15g, wędlina 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g **/mąka żytnia, mąka pszenna /**, herbata 250ml + Jabłko 1 szt.

[100g: 88.0 kcal, b:3.4 g t:2.1g w:14.2g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w: 44.6g

\* Kisiel 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/**  
+ Ciastka **/mąka pszenna, pirosiarczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1292g)– 607.8 kcal b:23.7g, t:10.8g w:111.1g

\* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml/ **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**  
Potrawka drobiowa w jarzynach 150g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/**, surówka z marchewki i jabłka 100g **/białko mleka/**, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 47.0 kcal, b:1.8g, t:0.8g w:8.5g]

Podwieczorek (270g) – 301.6 kcal b:10.3g, t:8.7g w:46.9g

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

[100g: 111.7 kcal, b:3.8, t:3.2g w:17.3g]

Kolacja (620g) –766.8 kcal b:29.0g, t:31.5g w:96.1g.

\* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g **/białko mleka, seler, ryba-makrela/**, masło 15g, ser żółty 40g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:123.6 kcal, b:4.6, t:5.0g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2613.9 kcal, białko: 91.4 g, tłuszcz: 74.4g, węglowodany: 410.8g

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

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

