

## DIETA MAMY I TRYMESTR 24 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/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (170g) – 189.9 kcal b:5.5g, t:4.0g w: 33.2g

\* Jogurt owocowy 150ml /*białko mleka/* + BISZKOPTY /*mąka pszenna, jaja, mleko/*  
[100g: 111.7 kcal, b:3.2, t:2.3g w:19.5g]

Obiad (1121g)– 701.4 kcal b:36.3g, t:13.5g w:115.3g

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

Makaron z sosem mięsno - jarzynowym 300g /*białko mleka, jaja, mąka pszenna/*, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 62.5 kcal, b:3.2g, t:1.2g w:10.2g]

Podwieczorek (264g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia/* serem topionym i sałatą zieloną + Jabłko 1 szt.

[100g: 95.0 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.2g]

Kolacja (563g) –450.5 kcal b:19.0g, t:11.9g w:70.6g.

\* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / *białko mleka, seler, ryba-makrela/* , masło 10g, ser topiony 17.5g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna ,mąka żytnia/*, herbata 250ml

[100g:84.5 kcal, b:3.5, t:2.2g w:13.2g]

SUMA DNIA:

2161.1 kcal, białko: 93.4 g, tłuszcz: 53.6g, węglowodany: 341.5g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 24 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/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (170g) – 189.9 kcal b:5.5g, t:4.0g w: 33.2g

\* Jogurt owocowy 150ml /*białko mleka/* + BISZKOPTY /*mąka pszenna, jaja, mleko/*  
[100g: 111.7 kcal, b:3.2, t:2.3g w:19.5g]

Obiad (1121g)– 701.4 kcal b:36.3g, t:13.5g w:115.3g

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

Makaron z sosem mięsno - jarzynowym 300g /*białko mleka, jaja, mąka pszenna/*, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 62.5 kcal, b:3.2g, t:1.2g w:10.2g]

Podwieczorek (264g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia/* serem topionym i sałatą zieloną + Jabłko 1 szt.

[100g: 95.0 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.2g]

Kolacja (563g) –450.5 kcal b:19.0g, t:11.9g w:70.6g.

\* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / *białko mleka, seler, ryba-makrela/* , masło 10g, ser topiony 17.5g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna ,mąka żytnia/*, herbata 250ml

[100g:84.5 kcal, b:3.5, t:2.2g w:13.2g]

SUMA DNIA:

2384.3 kcal, białko: 97.1 g, tłuszcz: 65.7g, węglowodany: 367.0g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 24 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/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (170g) – 189.9 kcal b:5.5g, t:4.0g w: 33.2g

\* Jogurt owocowy 150ml /*białko mleka/* + BISZKOPTY /*mąka pszenna, jaja, mleko/*  
[100g: 111.7 kcal, b:3.2, t:2.3g w:19.5g]

Obiad (1121g)– 701.4 kcal b:36.3g, t:13.5g w:115.3g

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

Makaron z sosem mięsno - jarzynowym 300g /*białko mleka, jaja, mąka pszenna/*, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 62.5 kcal, b:3.2g, t:1.2g w:10.2g]

Podwieczorek (264g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia/* serem topionym i sałatą zieloną + Jabłko 1 szt.

[100g: 95.0 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.2g]

Kolacja (623g) –736.2 kcal b:24.6g, t:24.6g w:109.0g.

\* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / *białko mleka, seler, ryba-makrela/* , masło 10g, ser topiony 17.5g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna ,mąka żytnia/*, bułka weka 50g /*mąka pszenna ,soja, mąka żytnia/*, herbata 250ml

[100g:118.1 kcal, b:3.9, t:3.9g w:17.4g]

SUMA DNIA:

2602.1 kcal, białko: 102.6 g, tłuszcz: 70.9g, węglowodany: 405.3g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 24 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/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (170g) – 189.9 kcal b:5.5g, t:4.0g w: 33.2g

\* Jogurt owocowy 150ml /*białko mleka/* + BISZKOPTY /*mąka pszenna, jaja, mleko/*  
[100g: 111.7 kcal, b:3.2, t:2.3g w:19.5g]

Obiad (1121g)– 701.4 kcal b:36.3g, t:13.5g w:115.3g

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

Makaron z sosem mięsno - jarzynowym 300g /*białko mleka, jaja, mąka pszenna/*, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 62.5 kcal, b:3.2g, t:1.2g w:10.2g]

Podwieczorek (264g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia/* serem topionym i sałatą zieloną + Jabłko 1 szt.

[100g: 95.0 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.2g]

Kolacja (623g) –736.2 kcal b:24.6g, t:24.6g w:109.0g.

\* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / *białko mleka, seler, ryba-makrela/* , masło 10g, ser topiony 17.5g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna ,mąka żytnia/*, bułka weka 50g /*mąka pszenna ,soja, mąka żytnia/*, herbata 250ml

[100g:118.1 kcal, b:3.9, t:3.9g w:17.4g]

SUMA DNIA:

2602.1 kcal, białko: 102.6 g, tłuszcz: 70.9g, węglowodany: 405.3g

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

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