

## DIETA MAMY I TRYMESTR 13 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (537g) – 466.1 kcal b:17.5g, t:15.6g w:64.9g.

\* Szyunka gotowana 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasztet drobiowy 65g/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 86.7 kcal, b:3.2 g t:2.9g w:12.0g ]

Śniadanie II (150g) – 149.8 kcal b:0.5g, t:2.6g w:32.3g

\* Jabłko pieczone 150g.

[100g: 99.8 kcal, b:0.3, t:1.7g w:21.5g]

Obiad (1452g)– 669.0 kcal b:30.7g, t:18.3g w:100.8g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 200g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 46.0 kcal, b:2.1g, t:1.2g w:6.9g]

Podwieczorek (122g) – 444.3 kcal b:16.6g, t:22.9g w:42.1g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno–kokosową/mleko w proszku, mąka pszen**/.

[100g: 364.1 kcal, b:13.6, t:18.7g w:34.5g]

Kolacja (585g) – 515.0 kcal b:21.9g, t:17.6g w:70.8g.

\* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:88.0 kcal, b:3.7, t:3.0g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2244.3 kcal, białko: 87.2 g, tłuszcz: 76.9g, węglowodany: 310.8g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 13 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (537g) – 466.1 kcal b:17.5g, t:15.6g w:64.9g.

\* Szyunka gotowana 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasztet drobiowy 65g/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 86.7 kcal, b:3.2 g t:2.9g w:12.0g ]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż** /

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1452g)– 669.0 kcal b:30.7g, t:18.3g w:100.8g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 200g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 46.0 kcal, b:2.1g, t:1.2g w:6.9g]

Podwieczorek (297g) – 546.1 kcal b:22.9g, t:27.6g w:50.6g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno–kokosową/mleko w proszku, mąka pszen** / + **Jogurt naturalny**

[100g: 183.8 kcal, b:7.7, t:9.2g w:17.0g]

Kolacja (585g) – 515.0 kcal b:21.9g, t:17.6g w:70.8g.

\* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml

[100g:88.0 kcal, b:3.7, t:3.0g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2414.1 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 82.1g, węglowodany: 334.2g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 13 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (592g) – 621.3 kcal b:21.1g, t:20.2g w:90.3g.

\* Szyńska gotowana 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasztet drobiowy 65g/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 104.9 kcal, b:3.5 g t:3.4g w:15.2g ]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż** /

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1452g)– 669.0 kcal b:30.7g, t:18.3g w:100.8g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 200g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 46.0 kcal, b:2.1g, t:1.2g w:6.9g]

Podwieczorek (297g) – 546.1 kcal b:22.9g, t:27.6g w:50.6g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno–kokosową/mleko w proszku, mąka pszen** / + **Jogurt naturalny**

[100g: 183.8 kcal, b:7.7, t:9.2g w:17.0g]

Kolacja (585g) – 515.0 kcal b:21.9g, t:17.6g w:70.8g.

\* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml

[100g: 88.0 kcal, b:3.7, t:3.0g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2569.3 kcal, białko: 98.7 g, tłuszcz: 86.6g, węglowodany: 359.7g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 13 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (592g) –621.3 kcal b:21.1g, t:20.2g w:90.3g.

\* Szynka gotowana 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasztet drobiowy 65g/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml.

[100g: 104.9 kcal, b:3.5 g t:3.4g w:15.2g ]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1452g)– 669.0 kcal b:30.7g, t:18.3g w:100.8g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 200g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 46.0 kcal, b:2.1g, t:1.2g w:6.9g]

Podwieczorek (297g) – 546.1 kcal b:22.9g, t:27.6g w:50.6g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno–kokosową/mleko w proszku,mąka pszen/** + **Jogurt naturalny**

[100g: 183.8 kcal, b:7.7, t:9.2g w:17.0g]

Kolacja (640g) –676.0 kcal b:25.4g, t:22.5g w:96.9g.

\* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:105.6 kcal, b:3.9, t:3.5g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2730.3 kcal, białko: 102.3 g, tłuszcz: 91.5g, węglowodany: 385.8g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 14 wrzesień 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, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[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 owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, kompot 250ml + Sok warzywny

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** i sałatą zieloną + jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (493g) – 375.1 kcal b:18.5g, t:4.7g w:67.8g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:76.0 kcal, b:3.7, t:0.9g w:13.7g]

SUMA DNIA:

2116.9 kcal, białko: 84.2 g, tłuszcz: 41.6g, węglowodany: 364.6g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 14 wrzesień 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, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[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 owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, kompot 250ml + Sok warzywny

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia /** z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** i sałatą zieloną + jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (558g) – 604.0 kcal b:22.2g, t:17.1g w:94.0g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:108.2 kcal, b:3.9, t:3.0g w:16.8g]

SUMA DNIA:

2501.1 kcal, białko: 91.4 g, tłuszcz: 58.5g, węglowodany: 416.2g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 14 wrzesień 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, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[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 owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, kompot 250ml + Sok warzywny

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** i sałatą zieloną + jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (583g) – 660.8 kcal b:24.2g, t:17.4g w:106.2g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:113.3 kcal, b:4.1, t:2.9g w:18.2g]

SUMA DNIA:

2557.9 kcal, białko: 93.4 g, tłuszcz: 58.8g, węglowodany: 428.4g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 14 wrzesień 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, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[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 owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, kompot 250ml + Sok warzywny

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** i sałatą zieloną + jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (583g) – 660.8 kcal b:24.2g, t:17.4g w:106.2g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:113.3 kcal, b:4.1, t:2.9g w:18.2g]

SUMA DNIA:

2557.9 kcal, białko: 93.4 g, tłuszcz: 58.8g, węglowodany: 428.4g

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

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