

## DIETA MAMY I TRYMESTR 17 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (579g) –609.4 kcal b:24.9g, t:24.5g w:73.8g.

\* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g /*mąka pszenna, jaja, seler*/,  
pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, sałata  
zielona, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml  
[100g:105.2 kcal, b:4.3 g t:4.2g w:12.7g ]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g

\* Budyń 200ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/.  
[100g:71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g]

Obiad (808g)– 793.9 kcal b:35.3g, t:20.1g w:123.9g

\* Zalewajka z ziemniakami 400ml /*białko mleka, jaja, gluten, seler, przyprawa  
warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i  
tubin*/

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko  
mleka*/, buraczki zasmażane 100g/*mąka pszenna, mleko*/, kasza jęczmienna 150g  
/*gluten zbóż*/, kompot 250ml.

[100g: 98.2 kcal, b:4.3g, t:2.4g w:15.3g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

\* Bułka maślana 50g /*mąka pszenna, soja, mleko w proszku/ masło*, konfitura.  
[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (562g) –480.4 kcal b:26.3g, t:15.1g w:63.2g.

\* Pasta serowo - jajeczna 70g /*białko mleka, jaja* /, **masło** 10g, pomidor 50g, wędlina  
40g / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy* / ,  
pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, herbata 250ml.  
[100g:85.4 kcal, b:4.6, t:2.6g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2277.4 kcal, białko: 97.0 g, tłuszcz: 69.5g, węglowodany: 327.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 17 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (579g) –609.4 kcal b:24.9g, t:24.5g w:73.8g.

\* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g /*mąka pszenna, jaja, seler*/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml [100g:105.2 kcal, b:4.3 g t:4.2g w:12.7g ]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w:46.7g

\* Budyń 200ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/, pieczywo chrupkie /*gluten zbóż*/ [100g:88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (808g)– 793.9 kcal b:35.3g, t:20.1g w:123.9g

\* Zalewajka z ziemniakami 400ml /*białko mleka, jaja, gluten, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka*/, buraczki zasmażane 100g/*mąka pszenna, mleko*/, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż*/, kompot 250ml.

[100g: 98.2 kcal, b:4.3g, t:2.4g w:15.3g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

\* Bułka maślana 50g /*mąka pszenna, soja, mleko w proszku/ masło*, konfitura. Jogurt owocowy 1 szt. /*białko mleka*/

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (562g) –480.4 kcal b:26.3g, t:15.1g w:63.2g.

\* Pasta serowo - jajeczna 70g /*białko mleka, jaja /, masło* 10g, pomidor 50g, wędlina 40g / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /* , pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*, herbata 250ml.

[100g:85.4 kcal, b:4.6, t:2.6g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2472.3 kcal, białko: 102.4 g, tłuszcz: 73.3g, węglowodany: 362.4g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 17 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (634g) –764.6 kcal b:28.5g, t:29.1g w:99.2g.

\* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g /*mąka pszenna, jaja, seler*/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml [100g:120.5 kcal, b:4.4 g t:4.5g w:15.6g ]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w:46.7g

\* Budyń 200ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/, pieczywo chrupkie /*gluten zbóż*/ [100g:88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (808g)– 793.9 kcal b:35.3g, t:20.1g w:123.9g

\* Zalewajka z ziemniakami 400ml /*białko mleka, jaja, gluten, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka*/, buraczki zasmażane 100g/*mąka pszenna, mleko*/, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż*/, kompot 250ml.

[100g: 98.2 kcal, b:4.3g, t:2.4g w:15.3g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

\* Bułka maślana 50g /*mąka pszenna, soja, mleko w proszku/ masło*, konfitura. Jogurt owocowy 1 szt. /*białko mleka*/ [100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (567g) –514.4 kcal b:26.3g, t:18.9g w:63.2g.

\* Pasta serowo - jajeczna 70g /*białko mleka, jaja* /, **masło** 15g, pomidor 50g, wędlina 40g / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* / , pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, herbata 250ml. [100g:90.7 kcal, b:4.6, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2661.5 kcal, białko: 106.0 g, tłuszcz: 81.6g, węglowodany: 387.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 17 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (634g) –764.6 kcal b:28.5g, t:29.1g w:99.2g.

\* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g /*mąka pszenna, jaja, seler*/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml [100g:120.5 kcal, b:4.4 g t:4.5g w:15.6g ]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w:46.7g

\* Budyń 200ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/, pieczywo chrupkie /*gluten zbóż*/ [100g:88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (808g)– 793.9 kcal b:35.3g, t:20.1g w:123.9g

\* Zalewajka z ziemniakami 400ml /*białko mleka, jaja, gluten, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka*/, buraczki zasmażane 100g/*mąka pszenna, mleko*/, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż*/, kompot 250ml.

[100g: 98.2 kcal, b:4.3g, t:2.4g w:15.3g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

\* Bułka maślana 50g /*mąka pszenna, soja, mleko w proszku/ masło*, konfitura. Jogurt owocowy 1 szt. /*białko mleka*/ [100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (617g) –641.4 kcal b:29.9g, t:20.0g w:89.3g.

\* Pasta serowo - jajeczna 70g /*białko mleka, jaja* /, **masło** 15g, pomidor 50g, wędlina 40g / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* / , pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, herbata 250ml. [100g:103.9 kcal, b:4.8, t:3.2g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2788.5 kcal, białko: 109.5 g, tłuszcz: 82.7g, węglowodany: 413.9g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 18 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (897g) –754.8 kcal b:30.1g, t:26.2g w:101.2g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:84.1 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.2g ]

Śniadanie II (280g) – 102.8 kcal b:0.0g, t:0.0g w:25.7g

\* Kisiel 200 ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/.  
[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

\* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/  
Ryż z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250ml  
[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (93g) – 170.5 kcal b:6.4g, t:5.3g w:25.8g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** / z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, i sałatą.  
[100g: 183.3 kcal, b:6.8, t:5.6g w:27.7g]

Kolacja (565g) –527.0 kcal b:20.7g, t:21.9g w:65.3g.

\* Pasta rybno - jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.  
[100g:80.3 kcal, b:3.6, t:3.8g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2215.3 kcal, białko: 71.8 g, tłuszcz: 60.4g, węglowodany: 357.1g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 18 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (897g) –754.8 kcal b:30.1g, t:26.2g w:101.2g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:84.1 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.2g ]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t:0.3g w:39.7g

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

[100g:55.8 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.2g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

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

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250ml

[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (268g) – 272.2 kcal b:12.7g, t:10.0g w:34.3g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** / z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, i sałatą. Jogurt naturalny 175 ml.

[100g: 101.5 kcal, b:4.7, t:3.7g w:12.7g]

Kolacja (565g) –527.0 kcal b:20.7g, t:21.9g w:65.3g.

\* Pasta rybno - jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:80.3 kcal, b:3.6, t:3.8g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2381.7 kcal, białko: 79.5 g, tłuszcz: 65.5g, węglowodany: 379.6g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 18 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g ]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t:0.3g w:39.7g

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

[100g:55.8 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.2g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

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

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250ml

[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (268g) – 272.2 kcal b:12.7g, t:10.0g w:34.3g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** / z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, i sałatą. Jogurt naturalny 175 ml.

[100g: 101.5 kcal, b:4.7, t:3.7g w:12.7g]

Kolacja (570g) –560.9 kcal b:20.8g, t:25.7g w:65.3g.

\* Pasta rybno - jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:98.4 kcal, b:3.6, t:4.5g w:11.4g]

SUMA DNIA:

2570.9 kcal, białko: 83.1 g, tłuszcz: 73.8g, węglowodany: 405.1g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 18 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g ]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t:0.3g w:39.7g

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

[100g:55.8 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.2g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

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

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250ml

[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (268g) – 272.2 kcal b:12.7g, t:10.0g w:34.3g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** / z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, i sałatą. Jogurt naturalny 175 ml.

[100g: 101.5 kcal, b:4.7, t:3.7g w:12.7g]

Kolacja (620g) –687.9 kcal b:24.3g, t:26.8g w:91.4g.

\* Pasta rybno - jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:110.9 kcal, b:3.9, t:4.3g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2697.9 kcal, białko: 86.6 g, tłuszcz: 74.9g, węglowodany: 431.1g

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

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