

## DIETA MAMY I TRYMESTR 24 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (902g) –695.7 kcal b:26.9g, t:19.1g w:105.2g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:77.1 kcal, b:2.9 g t:2.1g w:11.6g ]

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 (1369g)– 827.1 kcal b:33.8g, t:29.0g w:112.7g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, ćwikła z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 60.4 kcal, b:2.4g, t:2.1g w:8.2g]

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 (477.5g) –413.8 kcal b:16.7g, t:12.5g w:61.7g.

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

[100g:86.6 kcal, b:3.4, t:2.6g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2284.7 kcal, białko: 81.7 g, tłuszcz: 68.4g, węglowodany: 346.6g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 24 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (902g) –695.7 kcal b:26.9g, t:19.1g w:105.2g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:77.1 kcal, b:2.9 g t:2.1g w:11.6g ]

Śniadanie II (180g) – 247.9 kcal b:2.9g, t:3.4g w:53.6g

\* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane

[100g:137.7 kcal, b:1.6, t:1.8g w:29.7g]

Obiad (1369g)– 827.1 kcal b:33.8g, t:29.0g w:112.7g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, ćwikła z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 60.4 kcal, b:2.4g, t:2.1g w:8.2g]

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** 150 ml.

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

Kolacja (477.5g) –413.8 kcal b:16.7g, t:12.5g w:61.7g.

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

[100g:86.6 kcal, b:3.4, t:2.6g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2509.6 kcal, białko: 87.8 g, tłuszcz: 72.6g, węglowodany: 388.1g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 24 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (957g) –850.9 kcal b:30.4g, t:23.6g w:130.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:88.9 kcal, b:3.1 g t:2.4g w:13.6g ]

Śniadanie II (180g) – 247.9 kcal b:2.9g, t:3.4g w:53.6g

\* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane

[100g:137.7 kcal, b:1.6, t:1.8g w:29.7g]

Obiad (1369g)– 827.1 kcal b:33.8g, t:29.0g w:112.7g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, ćwikła z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 60.4 kcal, b:2.4g, t:2.1g w:8.2g]

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** 150 ml.

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

Kolacja (477.5g) –413.8 kcal b:16.7g, t:12.5g w:61.7g.

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

[100g:86.6 kcal, b:3.4, t:2.6g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2664.8 kcal, białko: 91.4 g, tłuszcz: 77.1g, węglowodany: 413.5g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 24 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (957g) –850.9 kcal b:30.4g, t:23.6g w:130.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:88.9 kcal, b:3.1 g t:2.4g w:13.6g ]

Śniadanie II (180g) – 247.9 kcal b:2.9g, t:3.4g w:53.6g

\* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane

[100g:137.7 kcal, b:1.6, t:1.8g w:29.7g]

Obiad (1369g)– 827.1 kcal b:33.8g, t:29.0g w:112.7g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, ćwikła z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 60.4 kcal, b:2.4g, t:2.1g w:8.2g]

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** 150 ml.

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

Kolacja (532.5g) –574.8 kcal b:20.3g, t:17.4g w:87.8g.

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

[100g:107.9 kcal, b:3.8, t:3.2g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2825.8 kcal, białko: 95.0 g, tłuszcz: 82.0g, węglowodany: 439.6g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 25 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (552g) – 592.7 kcal b:24.7g, t:26.7g w:65.2g.

\* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela**/, masło 10g, ser żółty 30g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:107.3 kcal, b:4.4 g t:4.8g w:11.8g ]

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 (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

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

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/, surówką z marchwi i jabłka z bakaliami 100g/ **białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

Podwieczorek (98g) – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, jajkiem, sałatą zieloną .

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

Kolacja (557g) – 475.1 kcal b:20.2g, t:15.8g w:66.4g.

\* Twarożek z zieleniną 70g/**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:3.6, t:2.8g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2177.8 kcal, białko: 77.7 g, tłuszcz: 65.0g, węglowodany: 332.4g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 25 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (552g) –592.7 kcal b:24.7g, t:26.7g w:65.2g.

\* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela/**, masło 10g, ser żółty 30g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, soja,mąka żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:107.3 kcal, b:4.4 g t:4.8g w:11.8g ]

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, jaja, mleko/**.

[100g:88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

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

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja/**, surówką z marchwi i jabłka z bakaliami 100g/ **białko mleka/**, herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

Podwieczorek (286g) – 265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, jajkiem, sałatą zieloną + Jabłko.

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

Kolacja (612g) –636.1 kcal b:23.8g, t:20.6g w:92.5g.

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

[100g:103.9 kcal, b:3.8, t:3.3g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2491.4 kcal, białko: 83.6g, tłuszcz: 71.0g, węglowodany: 393.9g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 25 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (607g) –747.9 kcal b:28.2g, t:31.3g w:90.6g.

\* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela/**, masło 10g, ser żółty 30g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, soja,mąka żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:123.2 kcal, b:4.6 g t:5.1g w:14.9g ]

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, jaja, mleko/**.

[100g:88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

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

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja/**, surówką z marchwi i jabłka z bakaliaami 100g/ **białko mleka/**, herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

Podwieczorek (286g) – 265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, jajkiem, sałatą zieloną + Jabłko.

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

Kolacja (612g) –636.1 kcal b:23.8g, t:20.6g w:92.5g.

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

[100g:103.9 kcal, b:3.8, t:3.3g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2646.7 kcal, białko: 87.2g, tłuszcz: 75.5g, węglowodany: 419.3g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 25 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (607g) –747.9 kcal b:28.2g, t:31.3g w:90.6g.

\* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela/**, masło 10g, ser żółty 30g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, soja,mąka żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:123.2 kcal, b:4.6 g t:5.1g w:14.9g ]

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, jaja, mleko/**.

[100g:88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

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

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja/**, surówką z marchwi i jabłka z bakaliami 100g/ **białko mleka/**, herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

Podwieczorek (286g) – 265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, jajkiem, sałatą zieloną + Jabłko.

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

Kolacja (612g) –636.1 kcal b:23.8g, t:20.6g w:92.5g.

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

[100g:103.9 kcal, b:3.8, t:3.3g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2646.7 kcal, białko: 87.2g, tłuszcz: 75.5g, węglowodany: 419.3g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 26 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (537.5g) –648.0 kcal b:20.1g, t:34.2g w:65.3g.

\* Parówka 2 szt. /*seler, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko***/, keczup 15g /*gorczyca*/, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml.

[100g:120.5 kcal, b:3.7 g t:6.3g w:12.1g ]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150g.

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

Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /*gluten, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin***/

Ryba soute 100g /*ryba, mąka pszenna, jaja*/, bukiet warzyw 100g/*białko mleka, seler, **gluten pszenny***/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 54.9 kcal, b:2.4g, t:1.9g w:7.2g]

Podwieczorek (263.5g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

\* Kanapka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z **serkiem topionym**+ Jabłko.

[100g: 95.1 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.3g]

Kolacja (562g) –481.5 kcal b:24.5g, t:15.6g w:64.2g.

\* Pasta **serowo-jajeczna** 70g / *jajko, białko mleka*/, wędlina 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy*** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, herbata 250 ml [100g:85.6 kcal, b:4.3, t:2.7g w:11.4g]

SUMA DNIA:

2282.3 kcal, białko: 88.0 g, tłuszcz: 83.5g, węglowodany: 305.7g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 26 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (592.5g) –803.2 kcal b:23.6g, t:38.7g w:90.7g.

\* Parówka 2 szt. /*seler, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko***/, keczup 15g /*gorczyca*/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml.

[100g:135.5 kcal, b:3.9 g t:6.5g w:15.3g ]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150g.

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

Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g

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

Ryba soute 100g /*ryba, mąka pszenna, jaja*/, bukiet warzyw 100g/*białko mleka, seler, **gluten pszenny***/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 54.9 kcal, b:2.4g, t:1.9g w:7.2g]

Podwieczorek (263.5g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

\* Kanapka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z **serkiem topionym**+ Jabłko.

[100g: 95.1 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.3g]

Kolacja (562g) –481.5 kcal b:24.5g, t:15.6g w:64.2g.

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

[100g:85.6 kcal, b:4.3, t:2.7g w:11.4g]

SUMA DNIA:

2437.5 kcal, białko: 91.5 g, tłuszcz: 88.0g, węglowodany: 331.1g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 26 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (592.5g) –803.2 kcal b:23.6g, t:38.7g w:90.7g.

\* Parówka 2 szt. /*seler, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko***/, keczup 15g /*gorczyca*/, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml.

[100g:135.5 kcal, b:3.9 g t:6.5g w:15.3g ]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150g.

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

Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /*gluten, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin***/

Ryba soute 100g /*ryba, mąka pszenna, jaja*/, bukiet warzyw 100g/*białko mleka, seler, **gluten pszenny***/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 54.9 kcal, b:2.4g, t:1.9g w:7.2g]

Podwieczorek (263.5g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

\* Kanapka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z **serkiem topionym**+ Jabłko.

[100g: 95.1 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.3g]

Kolacja (617g) –642.4 kcal b:28.1g, t:20.5g w:90.3g.

\* Pasta **serowo-jajeczna** 70g / *jajko, białko mleka*/, wędlina 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy*** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, herbata 250 ml

[100g:104.1 kcal, b:4.5, t:3.3g w:14.6g]

SUMA DNIA:

2598.5 kcal, białko: 95.1 g, tłuszcz: 92.9g, węglowodany: 357.2g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (592.5g) –803.2 kcal b:23.6g, t:38.7g w:90.7g.

\* Parówka 2 szt. /*seler, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko***/, keczup 15g /*gorczyca*/, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml.

[100g:135.5 kcal, b:3.9 g t:6.5g w:15.3g ]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150g.

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

Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /*gluten, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin***/

Ryba soute 100g /*ryba, mąka pszenna, jaja*/, bukiet warzyw 100g/*białko mleka, seler, **gluten pszenny***/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 54.9 kcal, b:2.4g, t:1.9g w:7.2g]

Podwieczorek (263.5g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

\* Kanapka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z **serkiem topionym**+ Jabłko.

[100g: 95.1 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.3g]

Kolacja (617g) –642.4 kcal b:28.1g, t:20.5g w:90.3g.

\* Pasta **serowo-jajeczna** 70g / *jajko, białko mleka*/, wędlina 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy*** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, herbata 250 ml [100g:104.1 kcal, b:4.5, t:3.3g w:14.6g]

SUMA DNIA:

2598.5 kcal, białko: 95.1 g, tłuszcz: 92.9g, węglowodany: 357.2g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 27 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (489.5g) –427.3 kcal b:15.7g, t:13.0g w:63.1g.

\* Połędwica sopocka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.  
[100g:87.2 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:12.8g ]

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 (1120g)– 673.0 kcal b:30.4g, t:13.9g w:114.1g

\* Zupa ziemniaczana 400ml / **białko mleko, gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /  
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler** /, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż** /, surówka z marchwi i jabłka, kompot 250ml  
[100g: 60.0 kcal, b:2.7g, t:1.2g w:10.1g]

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** / + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (562g) –452.7 kcal b:25.9g, t:11.7g w:64.9g.

\* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml  
[100g:80.5 kcal, b:4.6, t:2.0g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2215.3 kcal, białko: 90.8 g, tłuszcz: 64.5g, węglowodany: 331.3g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 27 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (544.5g) –582.5 kcal b:19.3g, t:17.5g w:88.5g.

\* Polędwica sopočka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml.  
[100g:106.9 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:16.2g ]

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 (1120g)– 673.0 kcal b:30.4g, t:13.9g w:114.1g

\* Zupa ziemniaczana 400ml / **białko mleko, gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, surówka z marchwi i jabłka, kompot 250ml  
[100g: 60.0 kcal, b:2.7g, t:1.2g w:10.1g]

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/** + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (562g) –452.7 kcal b:25.9g, t:11.7g w:64.9g.

\* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml  
[100g:80.5 kcal, b:4.6, t:2.0g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2370.5 kcal, białko: 94.4 g, tłuszcz: 69.0g, węglowodany: 356.7g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 27 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (544.5g) –582.5 kcal b:19.3g, t:17.5g w:88.5g.

\* Polędwica sopocka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.  
[100g:106.9 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:16.2g ]

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 (1120g)– 673.0 kcal b:30.4g, t:13.9g w:114.1g

\* Zupa ziemniaczana 400ml / **białko mleko, gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i tulin**/

Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, surówka z marchwi i jabłka, kompot 250ml  
[100g: 60.0 kcal, b:2.7g, t:1.2g w:10.1g]

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**/ + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (617g) –613.7 kcal b:29.4g, t:16.6g w:91.0g.

\* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml  
[100g:99.4 kcal, b:4.7, t:2.6g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2531.5 kcal, białko: 98.0 g, tłuszcz: 73.9g, węglowodany: 382.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (544.5g) –582.5 kcal b:19.3g, t:17.5g w:88.5g.

\* Polędwica sopocka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.  
[100g:106.9 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:16.2g ]

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 (1120g)– 673.0 kcal b:30.4g, t:13.9g w:114.1g

\* Zupa ziemniaczana 400ml / **białko mleko, gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin** /  
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, surówka z marchwi i jabłka, kompot 250ml  
[100g: 60.0 kcal, b:2.7g, t:1.2g w:10.1g]

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**/ + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (617g) –613.7 kcal b:29.4g, t:16.6g w:91.0g.

\* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml  
[100g:99.4 kcal, b:4.7, t:2.6g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2531.5 kcal, białko: 98.0 g, tłuszcz: 73.9g, węglowodany: 382.8g

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

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