

## DIETA MAMY I TRYMESTR 28 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (827g) – 568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyp. do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, liść sałaty zielonej, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**

[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 mleczno – owocowy** 150ml /**białko mleka/**

+ Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż/**

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

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Makaron z **serem białym** i jabłkami 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, herbata 250ml

[100g: 59.3 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.3g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z **masłem, serem żółtym** i sałatą zieloną + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (477.5g) – 412.8 kcal b:18.5g, t:12.1g w:60.7g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g , **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:86.4 kcal, b:3.8, t:2.5g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2334.6 kcal, białko:93.9 g, tłuszcz: 57.7g, węglowodany: 375.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 28 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (827g) – 568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyp. do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, liść sałaty zielonej, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**

[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 mleczno – owocowy** 150ml /**białko mleka/**

+ Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż/**

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

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Makaron z **serem białym** i jabłkami 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, herbata 250ml

[100g: 59.3 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.3g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z **masłem, serem żółtym** i sałatą zieloną + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (477.5g) – 412.8 kcal b:18.5g, t:12.1g w:60.7g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g , **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:86.4 kcal, b:3.8, t:2.5g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2334.6 kcal, białko:93.9 g, tłuszcz: 57.7g, węglowodany: 375.2g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 28 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyp. do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, liść sałaty zielonej, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**

[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 mleczno – owocowy** 150ml /**białko mleka/**

+ Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż/**

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

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Makaron z **serem białym** i jabłkami 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, herbata 250ml

[100g: 59.3 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.3g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z **masłem, serem żółtym** i sałatą zieloną + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (532.5g) – 573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g , **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2650.8 kcal, białko:101.1 g, tłuszcz: 67.1g, węglowodany: 426.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 28 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyp. do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, liść sałaty zielonej, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**

[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 mleczno – owocowy** 150ml **/białko mleka/**

+ Pieczywo chrupkie **/gluten zbóż/**

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

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Makaron z **serem białym** i jabłkami 300g **/mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, herbata 250ml

[100g: 59.3 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.3g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z **masłem, serem żółtym** i sałatą zieloną + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (532.5g) – 573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

\* Szynka 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2650.8 kcal, białko:101.1 g, tłuszcz: 67.1g, węglowodany: 426.8g

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

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