

## DIETA MAMY I TRYMESTR 29 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (871.5g) –661.5 kcal b:22.1g, t:19.1g w:101.5g.

\* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g, herbata 250ml.

[100g: 75.9 kcal, b:2.5 g t:2.1g w:11.6g ]

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

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

[100g: 36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1340g)– 780.1 kcal b:34.6g, t:20.2g w:122.1g

\* Zupa jarzynowa z fasolką szp.i zacierką 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** /

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem

100g/**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 58.2 kcal, b:2.5g, t:1.5g w:9.1g]

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

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura.

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.5g]

Kolacja (581g) –533.8 kcal b:26.8g, t:19.9g w:65.6g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:91.8 kcal, b:4.6, t:3.4g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2276.5 kcal, białko: 87.2 g, tłuszcz: 64.3g, węglowodany: 349.4g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 29 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (871.5g) –661.5 kcal b:22.1g, t:19.1g w:101.5g.

\* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g, herbata 250ml.

[100g: 75.9 kcal, b:2.5 g t:2.1g w:11.6g ]

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

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

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

Obiad (1340g)– 780.1 kcal b:34.6g, t:20.2g w:122.1g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem

100g/**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 58.2 kcal, b:2.5g, t:1.5g w:9.1g]

Podwieczorek (268g) –282.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:55.1g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura + Jabłko

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (581g) –533.8 kcal b:26.8g, t:19.9g w:65.6g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:91.8 kcal, b:4.6, t:3.4g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2425.7 kcal, białko: 89.3 g, tłuszcz: 65.3g, węglowodany: 383.9g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 29 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (926.5g) –816.7 kcal b:25.7g, t:23.6g w:126.9g.

\* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 15g, herbata 250ml.

[100g: 88.1 kcal, b:2.7 g t:2.5g w:13.6g ]

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

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

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

Obiad (1340g)– 780.1 kcal b:34.6g, t:20.2g w:122.1g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem

100g/**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 58.2 kcal, b:2.5g, t:1.5g w:9.1g]

Podwieczorek (268g) –282.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:55.1g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura + Jabłko

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (581g) –533.8 kcal b:26.8g, t:19.9g w:65.6g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:91.8 kcal, b:4.6, t:3.4g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2580.9 kcal, białko: 92.9 g, tłuszcz: 69.8g, węglowodany:409.3g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 29 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (926.5g) –816.7 kcal b:25.7g, t:23.6g w:126.9g.

\* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 15g, herbata 250ml.

[100g: 88.1 kcal, b:2.7 g t:2.5g w:13.6g ]

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

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

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

Obiad (1340g)– 780.1 kcal b:34.6g, t:20.2g w:122.1g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem

100g/**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 58.2 kcal, b:2.5g, t:1.5g w:9.1g]

Podwieczorek (268g) –282.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:55.1g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura + Jabłko

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (636g) –694.8 kcal b:30.4g, t:24.8g w:91.7g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **masło** 15g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 109.2 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2741.9 kcal, białko: 96.4 g, tłuszcz: 74.7g, węglowodany:435.4g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 30 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (571g) –466.8 kcal b:23.0g, t:12.6g w:67.2g.

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

[100g: 81.7 kcal, b:4.0 g t:2.2g w:11.7g ]

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

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

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

Obiad (1248g)– 672.6 kcal b:20.6g, t:20.2g w:105.9g

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

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml.

[100g: 53.8 kcal, b:1.6g, t:1.6g w:8.4g]

Podwieczorek (220.5g) –276.9 kcal b:10.4g, t:6.6g w:45.3g

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną

[100g: 125.5 kcal, b:4.7, t:2.9g w:20.5g]

Kolacja (570g) –508.1 kcal b:23.3g, t:19.6g w:63.1g.

\* Galaretka drobiowa 90g/**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:89.1 kcal, b:4.0, t:3.4g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2142.4 kcal, białko: 79.5 g, tłuszcz: 62.0g, węglowodany: 328.7g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 30 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (626g) –622 kcal b:26.6g, t:17.1g w:92.6g.

\* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 99.3 kcal, b:4.2 g t:2.7g w:14.7g ]

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

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

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

Obiad (1248g)– 672.6 kcal b:20.6g, t:20.2g w:105.9g

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

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml.

[100g: 53.8 kcal, b:1.6g, t:1.6g w:8.4g]

Podwieczorek (220.5g) –276.9 kcal b:10.4g, t:6.6g w:45.3g

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną

[100g: 125.5 kcal, b:4.7, t:2.9g w:20.5g]

Kolacja (625g) –669.0 kcal b:26.9g, t:24.5g w:89.2g.

\* Galaretka drobiowa 90g/**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:107.0 kcal, b:4.3, t:3.9g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2458.6 kcal, białko: 86.6 g, tłuszcz: 71.5g, węglowodany: 380.2g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 30 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (626g) –622 kcal b:26.6g, t:17.1g w:92.6g.

\* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 99.3 kcal, b:4.2 g t:2.7g w:14.7g ]

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

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

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

Obiad (1248g)– 672.6 kcal b:20.6g, t:20.2g w:105.9g

\* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin**/

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml.

[100g: 53.8 kcal, b:1.6g, t:1.6g w:8.4g]

Podwieczorek (220.5g) –276.9 kcal b:10.4g, t:6.6g w:45.3g

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną

[100g: 125.5 kcal, b:4.7, t:2.9g w:20.5g]

Kolacja (625g) –669.0 kcal b:26.9g, t:24.5g w:89.2g.

\* Galaretka drobiowa 90g/**białko sojowe, gorzycyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:107.0 kcal, b:4.3, t:3.9g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2458.6 kcal, białko: 86.6 g, tłuszcz: 71.5g, węglowodany: 380.2g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 30 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (626g) –622 kcal b:26.6g, t:17.1g w:92.6g.

\* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 99.3 kcal, b:4.2 g t:2.7g w:14.7g ]

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

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

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

Obiad (1568g)– 779.2 kcal b:21.7g, t:20.2g w:130.4g

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

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml.

[100g: 49.6 kcal, b:1.3g, t:1.2g w:8.3g]

Podwieczorek (220.5g) –276.9 kcal b:10.4g, t:6.6g w:45.3g

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną

[100g: 125.5 kcal, b:4.7, t:2.9g w:20.5g]

Kolacja (625g) –669.0 kcal b:26.9g, t:24.5g w:89.2g.

\* Galaretka drobiowa 90g/**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:107.0 kcal, b:4.3, t:3.9g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2565.1 kcal, białko: 87.8 g, tłuszcz: 71.5g, węglowodany: 404.7g

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

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