

## DIETA MAMY I TRYMESTR 16 październik 2020rok

Śniadanie I (927g) –733.8 kcal b:25.6g, t:23.2g w:106.7g.

\* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 79.1 kcal, b:2.7 g t:2.5g w:11.5g]

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

\* Jabłko + Ciastka /**mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

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

Obiad (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/ , bukiet warzyw gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml + sok warzywny 1 szt.

[100g: 46.6 kcal, b:2.0, t:1.6g w:6.2g]

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

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

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (550) –583.5 kcal b:26.2g, t:27.4g w:61.4g.

\* Pasta jajeczna z zieleniną 70g /**białko mleka, jaja**/, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:106.0 kcal, b:4.7, t:4.9g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2389.6 kcal, białko: 88.1 g, tłuszcz: 83.9g, węglowodany: 332.0g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 16 październik 2020rok

Śniadanie I (927g) –733.8 kcal b:25.6g, t:23.2g w:106.7g.

\* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 79.1 kcal, b:2.7 g t:2.5g w:11.5g]

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

\* Jabłko + Ciastka /**mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

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

Obiad (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/ , bukiet warzyw gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml + sok warzywny 1 szt.

[100g: 46.6 kcal, b:2.0, t:1.6g w:6.2g]

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

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

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (550) –583.5 kcal b:26.2g, t:27.4g w:61.4g.

\* Pasta jajeczna z zieleniną 70g /**białko mleka, jaja**/, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:106.0 kcal, b:4.7, t:4.9g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2389.6 kcal, białko: 88.1 g, tłuszcz: 83.9g, węglowodany: 332.0g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 16 październik 2020rok

Śniadanie I (982g) –889.0 kcal b:29.1g, t:27.7g w:132.1g.

\* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 90.5 kcal, b:2.9 g t:2.8g w:13.4g]

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

\* Jabłko + Ciastka /**mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

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

Obiad (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/ , bukiet warzyw gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml + sok warzywny 1 szt.

[100g: 46.6 kcal, b:2.0, t:1.6g w:6.2g]

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

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

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (555) –617.5 kcal b:26.2g, t:31.1g w:61.4g.

\* Pasta jajeczna z zieleniną 70g /**białko mleka, jaja**/, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:111.2 kcal, b:4.7, t:5.6g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2578.8 kcal, białko: 91.7 g, tłuszcz: 92.2g, węglowodany: 357.4g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 16 październik 2020rok

Śniadanie I (982g) –889.0 kcal b:29.1g, t:27.7g w:132.1g.

\* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 90.5 kcal, b:2.9 g t:2.8g w:13.4g]

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

\* Jabłko + Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

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

Obiad (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml + sok warzywny 1 szt.

[100g: 46.6 kcal, b:2.0, t:1.6g w:6.2g]

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

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

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (605) –744.5 kcal b:29.7g, t:32.3g w:87.5g.

\* Pasta jajeczna z zieleniną 70g /**białko mleka, jaja**/, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:123.0 kcal, b:4.9, t:5.3g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2705.8 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 93.3g, węglowodany: 383.5g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 17 październik 2020rok

Śniadanie I (732g) – 537.7 kcal b:23.4g, t:12.2g w:86.8g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jabłko 1 szt., herbata 250ml

[100g: 73.4 kcal, b:3.1 g t:1.6g w:11.8g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1188g)– 572.9 kcal b:21.4g, t:12.0g w:101.1g

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

Potrąwka drobiowo-jarzynowa 150g /**gluten, seler, białko mleka**/, surówka z marchewki i jabłka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml

[100g: 48.2 kcal, b:1.8, t:1.0g w:8.5g]

Podwieczorek (418g) – 226.7 kcal b:10.5g, t:7.4g w:32.4g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka**/ i **jajkiem** i sałata + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.2 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.7g]

Kolacja (500) – 501.2 kcal b:23.1g, t:19.7g w:61.0g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, ser **żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:100.2 kcal, b:4.6, t:3.9g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2037.2 kcal, białko: 86.7 g, tłuszcz: 56.5g, węglowodany: 310.9g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 17 październik 2020rok

Śniadanie I (787g) –693.0 kcal b:26.9g, t:16.7g w:112.2g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jabłko 1 szt., herbata 250ml

[100g: 88.0 kcal, b:3.4 g t:2.1g w:14.0g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1188g)– 572.9 kcal b:21.4g, t:12.0g w:101.1g

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

Potrąwka drobiowo-jarzynowa 150g /**gluten,seler, białko mleka**/, surówka z marchewki i jabłka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml

[100g: 48.2 kcal, b:1.8, t:1.0g w:8.5g]

Podwieczorek (418g) – 226.7 kcal b:10.5g, t:7.4g w:32.4g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka**/ i **jajkiem** i sałata + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.2 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.7g]

Kolacja (555) –662.2 kcal b:26.6g, t:24.6g w:87.2g.

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

[100g:119.3 kcal, b:4.7, t:4.4g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2353.4 kcal, białko: 93.8 g, tłuszcz: 65.9g, węglowodany: 362.5g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 17 październik 2020rok

Śniadanie I (787g) –693.0 kcal b:26.9g, t:16.7g w:112.2g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, masło 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, jabłko 1 szt., herbata 250ml

[100g: 88.0 kcal, b:3.4 g t:2.1g w:14.0g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1188g)– 572.9 kcal b:21.4g, t:12.0g w:101.1g

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

Potrąwka drobiowo-jarzynowa 150g /**gluten,seler, białko mleka/**, surówka z marchewki i jabłka 100g/**białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, herbata 250ml

[100g: 48.2 kcal, b:1.8, t:1.0g w:8.5g]

Podwieczorek (418g) – 226.7 kcal b:10.5g, t:7.4g w:32.4g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margar śniad. /**białko mleka/** i **jajkiem** i sałata + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.2 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.7g]

Kolacja (555) –662.2 kcal b:26.6g, t:24.6g w:87.2g.

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

[100g:119.3 kcal, b:4.7, t:4.4g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2353.4 kcal, białko: 93.8 g, tłuszcz: 65.9g, węglowodany: 362.5g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 17 październik 2020rok

Śniadanie I (787g) –693.0 kcal b:26.9g, t:16.7g w:112.2g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jabłko 1 szt., herbata 250ml

[100g: 88.0 kcal, b:3.4 g t:2.1g w:14.0g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1188g)– 572.9 kcal b:21.4g, t:12.0g w:101.1g

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

Potrąwka drobiowo-jarzynowa 150g /**gluten,seler, białko mleka**/, surówka z marchewki i jabłka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml

[100g: 48.2 kcal, b:1.8, t:1.0g w:8.5g]

Podwieczorek (418g) – 226.7 kcal b:10.5g, t:7.4g w:32.4g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka**/ i **jajkiem** i sałata + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.2 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.7g]

Kolacja (555) –662.2 kcal b:26.6g, t:24.6g w:87.2g.

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

[100g:119.3 kcal, b:4.7, t:4.4g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2353.4 kcal, białko: 93.8 g, tłuszcz: 65.9g, węglowodany: 362.5g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 18 październik 2020rok

Śniadanie I (712g) –534.7 kcal b:23.2g, t:12.1g w:86.1g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml. Jabłko 1 szt.

[100g: 75.0 kcal, b:3.2 g t:1.6g w:12.0g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

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

Pieczywo chrupkie/**gluten**/

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1479g)– 673.0 kcal b:34.6g, t:14.1g w:107.7g

\* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml/**seler, biako mleka** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Schab duszony w sosie własnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, sałata zielona z kefirem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok wielowarzywna.

[100g: 45.5 kcal, b:2.3, t:0.9g w:7.2g]

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

\* Wafle tortowe z masą mleczno –kakaową /**mleko w proszku, mąka pszenna**/

+ **Jogurt naturalny** 1 szt.

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

Kolacja (532) –436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, 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:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2258.9 kcal, białko: 99.5 g, tłuszcz: 60.8g, węglowodany: 340.4g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 18 październik 2020rok

Śniadanie I (767g) –689.9 kcal b:26.8g, t:16.7g w:111.5g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml. Jabłko 1 szt.

[100g: 89.9 kcal, b:3.4 g t:2.1g w:14.5g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

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

Pieczywo chrupkie/**gluten**/

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1479g)– 673.0 kcal b:34.6g, t:14.1g w:107.7g

\* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml/**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Schab duszony w sosie własnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, sałata zielona z kefirem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok wielowarzywna.

[100g: 45.5 kcal, b:2.3, t:0.9g w:7.2g]

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

\* Wafle tortowe z masą mleczno –kakaową /**mleko w proszku, mąka pszenna**/ + **Jogurt naturalny** 1 szt.

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

Kolacja (587) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

\* **Twarożek** z zieleniną 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**/, herbata 250ml.

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2575.1 kcal, białko: 106.9 g, tłuszcz: 70.2g, węglowodany: 391.9g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 18 październik 2020rok

Śniadanie I (767g) –689.9 kcal b:26.8g, t:16.7g w:111.5g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml. Jabłko 1 szt.

[100g: 89.9 kcal, b:3.4 g t:2.1g w:14.5g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

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

Pieczywo chrupkie/**gluten**/

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1479g)– 673.0 kcal b:34.6g, t:14.1g w:107.7g

\* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml/**seler, białko mleka** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Schab duszony w sosie własnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, sałata zielona z kefirem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok wielowarzywna.

[100g: 45.5 kcal, b:2.3, t:0.9g w:7.2g]

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

\* Wafle tortowe z masą mleczno –kakaową /**mleko w proszku, mąka pszenna**/

+ **Jogurt naturalny** 1 szt.

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

Kolacja (587) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

\* **Twarożek** z zieleniną 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**/, herbata 250ml.

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2575.1 kcal, białko: 106.9 g, tłuszcz: 70.2g, węglowodany: 391.9g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 18 październik 2020rok

Śniadanie I (767g) –689.9 kcal b:26.8g, t:16.7g w:111.5g.

\* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml. Jabłko 1 szt.

[100g: 89.9 kcal, b:3.4 g t:2.1g w:14.5g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

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

Pieczywo chrupkie/**gluten**/

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1479g)– 673.0 kcal b:34.6g, t:14.1g w:107.7g

\* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml/**seler, białko mleka** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Schab duszony w sosie własnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, sałata zielona z kefirem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok wielowarzywna.

[100g: 45.5 kcal, b:2.3, t:0.9g w:7.2g]

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

\* Wafle tortowe z masą mleczno –kakaową /**mleko w proszku, mąka pszenna**/ + **Jogurt naturalny** 1 szt.

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

Kolacja (587) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

\* **Twarożek** z zieleniną 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**/, herbata 250ml.

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2575.1 kcal, białko: 106.9 g, tłuszcz: 70.2g, węglowodany: 391.9g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 19 październik 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, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin*/, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 40g / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy* / , herbata 250 ml.

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

\* Jogurt mleczno – owocowy 150 ml /*białko mleka*/ + chrupki kukurydziane.

[100g: 84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1074g)– 752.9 kcal b:30.6g, t:10.3g w:141.8g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin*/ Makaron z serem i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, jaja, biako mleka*/, + sok warzywny/ *seler*/ herbata

[100g: 70.1 kcal, b:2.8, t:0.9g w:13.2g]

Podwieczorek (98g) – 253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z margaryną śniadaniową /*białko mleka*/, sałatą i **serem żółtym**. Jablko.

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g]

Kolacja (567.5) –548.7 kcal b:19.2g, t:19.5g w:77.9g.

\* Pasta rybna z jarzynami 70g /*ryba, seler, białko mleka*/ serek topiony 17.5g, pomidor 50g, dżem 25g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata

[100g: 96.6 kcal, b:3.3, t:3.4g w:13.7g]

SUMA DNIA:

2250.8 kcal, białko: 91.8 g, tłuszcz: 64.0g, węglowodany: 341.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 19 październik 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, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin*/, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 40g / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyca* / , herbata 250 ml.

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g

\* Jogurt mleczno – owocowy 150 ml /*białko mleka*/ + chrupki kukurydziane.

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1074g)– 752.9 kcal b:30.6g, t:10.3g w:141.8g

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

Makaron z serem i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka*/, + sok warzywny/ *seler*/ herbata

[100g: 70.1 kcal, b:2.8, t:0.9g w:13.2g]

Podwieczorek (280g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z margaryną śniadaniową /*białko mleka*/, sałatą i **serem żółtym**. Jablko.

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

Kolacja (567.5) –548.7 kcal b:19.2g, t:19.5g w:77.9g.

\* Pasta rybna z jarzynami 70g /*ryba, seler, białko mleka*/ serek topiony 17.5g, pomidor 50g, dżem 25g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata

[100g: 96.6 kcal, b:3.3, t:3.4g w:13.7g]

SUMA DNIA:

2400.8 kcal, białko: 93.9 g, tłuszcz: 65.0g, węglowodany: 375.7g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 19 październik 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, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / , herbata 250 ml.

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g

\* Jogurt mleczno – owocowy 150 ml /**białko mleka**/ + chrupki kukurydziane.

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1074g)– 752.9 kcal b:30.6g, t:10.3g w:141.8g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/ Makaron z serem i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, + sok warzywny/ **seler**/ herbata

[100g: 70.1 kcal, b:2.8, t:0.9g w:13.2g]

Podwieczorek (280g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, sałatą i **serem żółtym**. Jablko.

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

Kolacja (567.5) –548.7 kcal b:19.2g, t:19.5g w:77.9g.

\* Pasta rybna z jarzynami70g /**ryba, seler, białko mleka**/ serek topiony 17.5g, pomidor50g, dżem25g, **masło**10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata

[100g:96.6 kcal, b:3.3, t:3.4g w:13.7g]

SUMA DNIA:

2555.2 kcal, białko: 97.4 g, tłuszcz: 69.5g, węglowodany: 401.1g

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

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

## DIETA MAMY OKRESLAKTACYJNY 19 październik 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, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin*/, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 40g / *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy* / , herbata 250 ml.

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g

\* Jogurt mleczno – owocowy 150 ml /*białko mleka*/ + chrupki kukurydziane.

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1074g)– 752.9 kcal b:30.6g, t:10.3g w:141.8g

\* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin*/ Makaron z serem i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka*/, + sok warzywny/ *seler*/ herbata

[100g: 70.1 kcal, b:2.8, t:0.9g w:13.2g]

Podwieczorek (280g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z margaryną śniadaniową /*białko mleka*/, sałatą i **serem żółtym**. Jablko.

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

Kolacja (622.5) –709.7 kcal b:22.8g, t:24.4g w:104.0g.

\* Pasta rybna z jarzynami70g /*ryba, seler, białko mleka*/ serek topiony 17.5g, pomidor50g, dżem25g, **masło**15g, pieczywo mieszane100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata

[100g:114.0 kcal, b:3.6, t:3.9g w:16.7g]

SUMA DNIA:

2716.2 kcal, białko: 101.0 g, tłuszcz: 74.4g, węglowodany: 427.2g

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

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