

## DIETA MAMY I TRYMESTR 2 październik 2020rok

Śniadanie I (902g) – 782.4 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g: 86.7 kcal, b:3.3 g t:3.0g w:11.5g ]

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

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

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

Obiad (1517g)– 577.2 kcal b:32.1g, t:7.4g w:102.9g

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten, jaja, seler** przyp do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok warzywny.

[100g: 38.0 kcal, b:2.1g, t:0.4g w:6.7g]

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

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałata zieloną +  
**Jogurt naturalny** 1szt.

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

Kolacja (542.5g) – 543.9 kcal b:21.6g, t:22.8g w:63.9g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, pasztet drobiowy 65g/  
**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /,  
pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:94.5 kcal, b:3.7, t:3.9g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2336.8 kcal, białko: 96.4 g, tłuszcz: 67.3g, węglowodany: 350.9g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 2 październik 2020rok

Śniadanie I (957g) –937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g: 97.9 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g ]

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

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

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

Obiad (1517g)– 577.2 kcal b:32.1g, t:7.4g w:102.9g

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten, jaja, seler** przyp do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok warzywny.

[100g: 38.0 kcal, b:2.1g, t:0.4g w:6.7g]

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

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną +  
**Jogurt naturalny** 1szt.

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

Kolacja (542.5g) –543.9 kcal b:21.6g, t:22.8g w:63.9g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, pasztet drobiowy 65g/  
**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /,  
pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:94.5 kcal, b:3.7, t:3.9g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2492.0 kcal, białko: 99.9 g, tłuszcz: 71.8g, węglowodany: 376.3g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 2 październik 2020rok

Śniadanie I (957g) –937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g: 97.9 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g ]

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

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

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

Obiad (1517g)– 577.2 kcal b:32.1g, t:7.4g w:102.9g

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten, jaja, seler** przyp do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok warzywny.

[100g: 38.0 kcal, b:2.1g, t:0.4g w:6.7g]

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

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałata zieloną +  
**Jogurt naturalny** 1szt.

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

Kolacja (630g) –695.9 kcal b:25.2g, t:27.7g w:90.0g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, pasztet drobiowy 65g/  
**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:110.3 kcal, b:4.0, t:4.3g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2653.0 kcal, białko: 103.5 g, tłuszcz: 76.7g, węglowodany: 402.4g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 2 październik 2020rok

Śniadanie I (957g) –937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g: 97.9 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g ]

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

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko

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

Obiad (1517g)– 577.2 kcal b:32.1g, t:7.4g w:102.9g

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten, jaja, seler** przyp do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Sok warzywny.

[100g: 38.0 kcal, b:2.1g, t:0.4g w:6.7g]

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

\* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałata zieloną +  
**Jogurt naturalny** 1szt.

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

Kolacja (630g) –695.9 kcal b:25.2g, t:27.7g w:90.0g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka,gorczyca**/, pasztet drobiowy 65g/**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:110.3 kcal, b:4.0, t:4.3g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2653.0 kcal, białko: 103.5 g, tłuszcz: 76.7g, węglowodany: 402.4g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 3 październik 2020rok

Śniadanie I (589g) –592.0 kcal b:26.7g, t:21.5g w:74.6g.

\* Pasta **serowo-rybna** 70g /**ryba-makrela wędz, białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata

[100g: 100.5 kcal, b:4.5 g t:3.6g w:12.6g ]

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 (1609g)– 602.6 kcal b:18.4g, t:14.5g w:105.8g

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

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem i pomidorem 100g /**białko mleka, gluten, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt. /**seler** /

[100g: 37.4 kcal, b:1.1g, t:0.9g w:6.5g]

Podwieczorek (281g) –255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorzycyca, mleko, jaja**/ i sałata zieloną + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (510g) –480.8 kcal b:21.7g, t:17.2g w:63.0g.

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

[100g:94.2 kcal, b:4.2, t:6.1g w:22.4g]

SUMA DNIA:

2097.8 kcal, białko: 75.2 g, tłuszcz: 59.5g, węglowodany: 329.4g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 3 październik 2020rok

Śniadanie I (644g) –747.2 kcal b:30.2g, t:26.0g w:100.0g.

\* Pasta **serowo-rybna** 70g /**ryba-makrela wędz, białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 116.0 kcal, b:4.6 g t:4.0g w:15.5g ]

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 (1609g)– 602.6 kcal b:18.4g, t:14.5g w:105.8g

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

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem i pomidorem 100g /**białko mleka, gluten, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt. / **seler** /

[100g: 37.4 kcal, b:1.1g, t:0.9g w:6.5g]

Podwieczorek (281g) –255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorzycyca, mleko, jaja**/ i sałata zieloną + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (565g) –641.7 kcal b:25.3g, t:22.1g w:89.1g.

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

[100g:113.5 kcal, b:4.4, t:3.9g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2414.0 kcal, białko: 82.4 g, tłuszcz: 68.9g, węglowodany: 380.9g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 3 październik 2020rok

Śniadanie I (644g) –747.2 kcal b:30.2g, t:26.0g w:100.0g.

\* Pasta **serowo-rybna** 70g /**ryba-makrela wędz, białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 116.0 kcal, b:4.6 g t:4.0g w:15.5g ]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

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

[100g: 64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1609g)– 602.6 kcal b:18.4g, t:14.5g w:105.8g

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

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem i pomidorem 100g /**białko mleka, gluten, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt. / **seler** /

[100g: 37.4 kcal, b:1.1g, t:0.9g w:6.5g]

Podwieczorek (281g) –255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorzycyca, mleko, jaja**/ i sałata zieloną + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (565g) –641.7 kcal b:25.3g, t:22.1g w:89.1g.

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

[100g:113.5 kcal, b:4.4, t:3.9g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2446.3 kcal, białko: 83.1 g, tłuszcz: 69.1g, węglowodany: 387.9g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 3 październik 2020rok

Śniadanie I (644g) –747.2 kcal b:30.2g, t:26.0g w:100.0g.

\* Pasta **serowo-rybna** 70g /**ryba-makrela wędz, białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 116.0 kcal, b:4.6 g t:4.0g w:15.5g ]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

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

[100g: 64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1609g)– 602.6 kcal b:18.4g, t:14.5g w:105.8g

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

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem i pomidorem 100g /**białko mleka, gluten, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt. /**seler** /

[100g: 37.4 kcal, b:1.1g, t:0.9g w:6.5g]

Podwieczorek (281g) –255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorzycyca, mleko, jaja**/ i sałata zieloną + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (565g) –641.7 kcal b:25.3g, t:22.1g w:89.1g.

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

[100g:113.5 kcal, b:4.4, t:3.9g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2446.3 kcal, białko: 83.1 g, tłuszcz: 69.1g, węglowodany: 387.9g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 4 październik 2020rok

Śniadanie I (532g) –393.8 kcal b:22.8g, t:4.7g w:66.4g.

\* Polędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser biały 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g: 74.0 kcal, b:4.2 g t:0.8g w:12.4g ]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

\* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe  
[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1114g)– 673.5 kcal b:28.0g, t:18.6g w:102.4g

\* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml  
[100g: 60.4 kcal, b:2.5g, t:1.6g w:9.1g]

Podwieczorek (180g) –268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

\* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jogurt owocowy 150ml  
[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (535g) –507.4 kcal b:21.5g, t:17.5g w:69.2g.

\* Ser topiony 17.5g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.  
[100g:94.8 kcal, b:4.0, t:3.2g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2097.9 kcal, białko: 80.1 g, tłuszcz: 54.2g, 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 4 październik 2020rok

Śniadanie I (597g) –617.0 kcal b:26.4g, t:16.7g w:91.9g.

\* Polędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser biały 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml  
[100g:103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.3g ]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

\* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe  
[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1114g)– 673.5 kcal b:28.0g, t:18.6g w:102.4g

\* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** /  
Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka** /, ziemniaki 150g, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml  
[100g: 60.4 kcal, b:2.5g, t:1.6g w:9.1g]

Podwieczorek (180g) –268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

\* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy** / + Jogurt owocowy 150ml  
[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (590g) –668.3 kcal b:25.0g, t:22.4g w:95.3g.

\* Ser topiony 17.5g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml.  
[100g:113.2 kcal, b:4.2, t:3.7g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2482.1 kcal, białko: 87.4 g, tłuszcz: 71.1g, węglowodany: 382.9g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 4 październik 2020rok

Śniadanie I (597g) –617.0 kcal b:26.4g, t:16.7g w:91.9g.

\* Polędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser biały 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml  
[100g:103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.3g ]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

\* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe  
[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1114g)– 673.5 kcal b:28.0g, t:18.6g w:102.4g

\* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** /  
Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka** /, ziemniaki 150g, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml  
[100g: 60.4 kcal, b:2.5g, t:1.6g w:9.1g]

Podwieczorek (180g) –268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

\* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy** / + Jogurt owocowy 150ml  
[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (590g) –668.3 kcal b:25.0g, t:22.4g w:95.3g.

\* Ser topiony 17.5g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml.  
[100g:113.2 kcal, b:4.2, t:3.7g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2482.1 kcal, białko: 87.4 g, tłuszcz: 71.1g, węglowodany: 382.9g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 4 październik 2020rok

Śniadanie I (597g) –617.0 kcal b:26.4g, t:16.7g w:91.9g.

\* Polędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser biały 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml  
[100g:103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.3g ]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

\* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe  
[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1133g)– 774.7 kcal b:28.7g, t:26.1g w:109.9g

\* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** /  
Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka** /, ziemniaki 150g, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml  
[100g: 68.3 kcal, b:2.5g, t:2.3g w:9.6g]

Podwieczorek (180g) –268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

\* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy** / + Jogurt owocowy 150ml  
[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (590g) –668.3 kcal b:25.0g, t:22.4g w:95.3g.

\* Ser topiony 17.5g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml.  
[100g:113.2 kcal, b:4.2, t:3.7g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2583.2 kcal, białko: 88.1 g, tłuszcz: 78.7g, węglowodany: 390.4g

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

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