

## DIETA MAMY I TRYMESTR 26 październik 2020rok

Śniadanie I (815g) –566.8 kcal b:25.1g, t:18.5g w:76.5g.

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

[100g: 69.5 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.3g ]

Śniadanie II (338g) – 211.5 kcal b:4.5g, t:4.1g w:40.7g

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Jabłko 1 szt.

[100g:62.5 kcal, b:1.3, t:1.2g w:12.0g]

Obiad (957g)– 684.4 kcal b:34.1g, t:14.7g w:109.7g

\* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 71.5 kcal, b:3.5g, t:1.5g w:11.4g]

Podwieczorek (95.5g) –169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g

\* Kanapka /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** i warzywami.

[100g: 177.2 kcal, b:7.1, t:5.3g w:27.0g]

Kolacja (540g) –575.6 kcal b:25.3g, t:26.5g w:62.8g.

\* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:106.5 kcal, b:4.6, t:4.9g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2207.6 kcal, białko: 95.7 g, tłuszcz: 68.9g, węglowodany: 315.5g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 26 październik 2020rok

Śniadanie I (865g) –688.1 kcal b:28.6g, t:19.4g w:101.8g.

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

[100g: 79.5 kcal, b:3.3 g t:2.2g w:11.7g ]

Śniadanie II (338g) – 211.5 kcal b:4.5g, t:4.1g w:40.7g

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Jabłko 1 szt.

[100g:62.5 kcal, b:1.3, t:1.2g w:12.0g]

Obiad (957g)– 684.4 kcal b:34.1g, t:14.7g w:109.7g

\* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja/**, herbata 250ml

[100g: 71.5 kcal, b:3.5g, t:1.5g w:11.4g]

Podwieczorek (95.5g) –169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g

\* Kanapka /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z **serkiem topionym** i warzywami.

[100g: 177.2 kcal, b:7.1, t:5.3g w:27.0g]

Kolacja (540g) –575.6 kcal b:25.3g, t:26.5g w:62.8g.

\* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka/**, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia /**, herbata 250ml.

[100g:106.5 kcal, b:4.6, t:4.9g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2328.9 kcal, białko: 99.2 g, tłuszcz: 69.7g, węglowodany: 340.9g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 26 październik 2020rok

Śniadanie I (865g) –688.1 kcal b:28.6g, t:19.4g w:101.8g.

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

[100g: 79.5 kcal, b:3.3 g t:2.2g w:11.7g ]

Śniadanie II (338g) – 211.5 kcal b:4.5g, t:4.1g w:40.7g

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Jabłko 1 szt.

[100g:62.5 kcal, b:1.3, t:1.2g w:12.0g]

Obiad (957g)– 684.4 kcal b:34.1g, t:14.7g w:109.7g

\* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 71.5 kcal, b:3.5g, t:1.5g w:11.4g]

Podwieczorek (95.5g) –169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g

\* Kanapka /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** i warzywami.

[100g: 177.2 kcal, b:7.1, t:5.3g w:27.0g]

Kolacja (595g) –736.5 kcal b:28.9g, t:31.4g w:88.9g.

\* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:123.7 kcal, b:4.8, t:5.2g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2489.8 kcal, białko: 102.8 g, tłuszcz: 74.6g, węglowodany: 367.0g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 październik 2020rok

Śniadanie I (865g) –688.1 kcal b:28.6g, t:19.4g w:101.8g.

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

[100g: 79.5 kcal, b:3.3 g t:2.2g w:11.7g ]

Śniadanie II (338g) – 211.5 kcal b:4.5g, t:4.1g w:40.7g

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Jabłko 1 szt.

[100g:62.5 kcal, b:1.3, t:1.2g w:12.0g]

Obiad (957g)– 684.4 kcal b:34.1g, t:14.7g w:109.7g

\* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 71.5 kcal, b:3.5g, t:1.5g w:11.4g]

Podwieczorek (95.5g) –169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g

\* Kanapka /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** i warzywami.

[100g: 177.2 kcal, b:7.1, t:5.3g w:27.0g]

Kolacja (595g) –736.5 kcal b:28.9g, t:31.4g w:88.9g.

\* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:123.7 kcal, b:4.8, t:5.2g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2489.8 kcal, białko: 102.8 g, tłuszcz: 74.6g, węglowodany: 367.0g

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

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