

## DIETA MAMY I TRYMESTR 10 listopad 2020rok

Śniadanie I (885g) –753.1 kcal b:29.9g, t:26.1g w:100.9g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym /**gluten, białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, dżem, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 85.0 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.4g]

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 (1207g)– 801.3 kcal b:32.1g, t:21.2g w:127.6g

\* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 66.3 kcal, b:2.6, t:1.7g w:10.5g]

Podwieczorek (70g) – 211.1 kcal b:3.6g, t:5.1g w:38.2g

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

[100g:301.5 kcal, b:5.1, t:7.2g w:54.5g]

Kolacja (600g) –511.0 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

\* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem zielonym 70g/**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:85.1 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2379.2 kcal, białko: 90.2 g, tłuszcz: 70.0g, węglowodany: 359.7g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 10 listopad 2020rok

Śniadanie I (885g) –753.1 kcal b:29.9g, t:26.1g w:100.9g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym /**gluten, białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, dżem, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 85.0 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w: 44.6g

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/  
Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/  
[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1207g)– 801.3 kcal b:32.1g, t:21.2g w:127.6g

\* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 66.3 kcal, b:2.6, t:1.7g w:10.5g]

Podwieczorek (70g) – 211.1 kcal b:3.6g, t:5.1g w:38.2g

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

[100g:301.5 kcal, b:5.1, t:7.2g w:54.5g]

Kolacja (600g) –511.0 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

\* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem zielonym 70g/**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:85.1 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2521.2 kcal, białko: 91.6 g, tłuszcz: 76.8g, węglowodany: 378.6g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 10 listopad 2020rok

Śniadanie I (885g) –753.1 kcal b:29.9g, t:26.1g w:100.9g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym /**gluten, białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, dżem, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 85.0 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w: 44.6g

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/  
Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/  
[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1207g)– 801.3 kcal b:32.1g, t:21.2g w:127.6g

\* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 66.3 kcal, b:2.6, t:1.7g w:10.5g]

Podwieczorek (258g) – 295.6 kcal b:4.3g, t:5.8g w:58.7g

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

[100g:114.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:22.7g]

Kolacja (600g) –511.0 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

\* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem zielonym 70g/**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:85.1 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2605.8 kcal, białko: 92.3 g, tłuszcz: 77.4g, węglowodany: 399.1g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 listopad 2020rok

Śniadanie I (885g) –753.1 kcal b:29.9g, t:26.1g w:100.9g.

\* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym /**gluten, białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, dżem, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 85.0 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w: 44.6g

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/  
Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/  
[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1207g)– 801.3 kcal b:32.1g, t:21.2g w:127.6g

\* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 66.3 kcal, b:2.6, t:1.7g w:10.5g]

Podwieczorek (258g) – 295.6 kcal b:4.3g, t:5.8g w:58.7g

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

[100g:114.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:22.7g]

Kolacja (600g) –511.0 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

\* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem zielonym 70g/**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:85.1 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2605.8 kcal, białko: 92.3 g, tłuszcz: 77.4g, węglowodany: 399.1g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 11 listopad 2020rok

Śniadanie I (509g) –432.7 kcal b:15.9g, t:11.7g w:67.2g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 85.0 kcal, b:3.1 g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (195g) – 166.4 kcal b:7.7g, t:5.0g w: 22.5g

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 85.3 kcal, b:3.8, t:2.5g w:11.5g]

Obiad (1158g)– 647.1 kcal b:31.5g, t:15.8g w:98.5g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, sałata zielona z **kefirem /białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 55.8 kcal, b:2.7, t:1.3g w:8.5g]

Podwieczorek (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

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

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Kolacja (532g) –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 /*, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

1973.9 kcal, białko: 80.4 g, tłuszcz: 53.1g, węglowodany: 303.3g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 11 listopad 2020rok

Śniadanie I (564g) – 587.9 kcal b:19.4g, t:16.2g w:92.6g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 104.2 kcal, b:3.4 g t:2.8g w:16.4g]

Śniadanie II (195g) – 166.4 kcal b:7.7g, t:5.0g w: 22.5g

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 85.3 kcal, b:3.8, t:2.5g w:11.5g]

Obiad (1158g)– 647.1 kcal b:31.5g, t:15.8g w:98.5g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, sałata zielona z **kefirem /białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 55.8 kcal, b:2.7, t:1.3g w:8.5g]

Podwieczorek (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

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

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Kolacja (587g) – 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** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2290.1 kcal, białko: 87.5 g, tłuszcz: 62.5g, węglowodany: 354.8g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 11 listopad 2020rok

Śniadanie I (564g) – 587.9 kcal b:19.4g, t:16.2g w:92.6g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 104.2 kcal, b:3.4 g t:2.8g w:16.4g]

Śniadanie II (383g) – 251.0 kcal b:8.4g, t:5.7g w: 43.0g

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny** + jabłko.

[100g: 65.5 kcal, b:2.1, t:1.4g w:11.2g]

Obiad (1478g)– 753.6 kcal b:32.7g, t:15.8g w:123.0g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, sałata zielona z **kefirem /białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 50.9 kcal, b:2.2, t:1.0g w:8.3g].

Podwieczorek (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

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

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Kolacja (587g) – 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** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2481.3 kcal, białko: 89.4 g, tłuszcz: 63.2g, węglowodany: 399.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 listopad 2020rok

Śniadanie I (564g) – 587.9 kcal b:19.4g, t:16.2g w:92.6g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 104.2 kcal, b:3.4 g t:2.8g w:16.4g]

Śniadanie II (383g) – 251.0 kcal b:8.4g, t:5.7g w: 43.0g

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny** + jabłko.

[100g: 65.5 kcal, b:2.1, t:1.4g w:11.2g]

Obiad (1478g)– 753.6 kcal b:32.7g, t:15.8g w:123.0g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, sałata zielona z **kefirem /białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, kompot 250ml

[100g: 50.9 kcal, b:2.2, t:1.0g w:8.3g].

Podwieczorek (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

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

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Kolacja (587g) – 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** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2481.3 kcal, białko: 89.4 g, tłuszcz: 63.2g, węglowodany: 399.8g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 12 listopad 2020rok

Śniadanie I (563g) – 521.6 kcal b:22.5g, t:19.3g w:65.9g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, wędlina 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: 92.6 kcal, b:3.9 g t:3.4g w:11.7g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w: 31.8g

\* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ +  
Pieczywo chrupkie

[100g: 71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g]

Obiad (917g)– 947.6 kcal b:35.4g, t:14.3g w:177.4g

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

Makaron z potrawką drobiowo-jarzynową 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler**/, herbata 250ml + Szarlotka

[100g: 103.3 kcal, b:3.8, t:1.5g w:19.3g]

Podwieczorek (92.5g) – 168.9 kcal b:6.8g, t:5.0g w:25.7g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i pomidorem + Jabłko.

[100g:182.5 kcal, b:7.3, t:5.4g w:27.7g]

Kolacja (547.5g) – 480.8 kcal b:16.6g, t:13.9g w:76.3g.

\* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:87.8 kcal, b:3.0, t:2.5g w:13.9g]

SUMA DNIA:

2314.2 kcal, białko: 88.0 g, tłuszcz: 57.1g, węglowodany: 377.1g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 12 listopad 2020rok

Śniadanie I (563g) – 521.6 kcal b:22.5g, t:19.3g w:65.9g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, wędlina 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: 92.6 kcal, b:3.9 g t:3.4g w:11.7g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w: 31.8g

\* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ +  
Pieczywo chrupkie

[100g: 71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g]

Obiad (917g)– 947.6 kcal b:35.4g, t:14.3g w:177.4g

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

Makaron z potrawką drobiowo-jarzynową 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler**/, herbata 250ml + Szarlotka

[100g: 103.3 kcal, b:3.8, t:1.5g w:19.3g]

Podwieczorek (92.5g) – 168.9 kcal b:6.8g, t:5.0g w:25.7g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i pomidorem + Jabłko.

[100g:182.5 kcal, b:7.3, t:5.4g w:27.7g]

Kolacja (547.5g) – 480.8 kcal b:16.6g, t:13.9g w:76.3g.

\* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:87.8 kcal, b:3.0, t:2.5g w:13.9g]

SUMA DNIA:

2314.2 kcal, białko: 88.0 g, tłuszcz: 57.1g, węglowodany: 377.1g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 12 listopad 2020rok

Śniadanie I (563g) – 521.6 kcal b:22.5g, t:19.3g w:65.9g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, wędlina 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: 92.6 kcal, b:3.9 g t:3.4g w:11.7g]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w: 46.7g

\* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ +  
Pieczywo chrupkie

[100g: 88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (917g)– 947.6 kcal b:35.4g, t:14.3g w:177.4g

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

Makaron z potrawką drobiowo-jarzynową 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler**/, herbata 250ml + Szarlotka

[100g: 103.3 kcal, b:3.8, t:1.5g w:19.3g]

Podwieczorek (280.5g) – 253.5 kcal b:7.4g, t:5.7g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i pomidorem + Jabłko.

[100g:90.3 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (547.5g) – 480.8 kcal b:16.6g, t:13.9g w:76.3g.

\* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:87.8 kcal, b:3.0, t:2.5g w:13.9g]

SUMA DNIA:

2466.9 kcal, białko: 90.3 g, tłuszcz: 58.3g, węglowodany: 412.5g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 listopad 2020rok

Śniadanie I (618g) –676.8 kcal b:26.0g, t:23.9g w:91.4g.

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

[100g: 109.5 kcal, b:4.2 g t:3.8g w:14.7g]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w: 46.7g

\* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/** +  
Pieczywo chrupkie

[100g: 88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (917g)– 947.6 kcal b:35.4g, t:14.3g w:177.4g

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

Makaron z potrawką drobiowo-jarzynową 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler/**, herbata 250ml + Szarlotka

[100g: 103.3 kcal, b:3.8, t:1.5g w:19.3g]

Podwieczorek (280.5g) – 253.5 kcal b:7.4g, t:5.7g w:46.2g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z serem topionym i pomidorem + Jabłko.

[100g:90.3 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (547.5g) –480.8 kcal b:16.6g, t:13.9g w:76.3g.

\* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler/**, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:87.8 kcal, b:3.0, t:2.5g w:13.9g]

SUMA DNIA:

2622.1 kcal, białko: 93.8 g, tłuszcz: 62.8g, węglowodany: 437.9g

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

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