

## DIETA MAMY I TRYMESTR 13 listopad 2020rok

Śniadanie I (912g) – 721.9 kcal b:26.7g, t:22.4g w:104.5g.

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

[100g: 79.1 kcal, b:2.9 g t:2.4g w:11.4g]

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 (1534g)– 709.1 kcal b:30.3g, t:25.2g w:95.5g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml /**białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw gotowanych 100g /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 46.2 kcal, b:1.9, t:1.6g w:6.2g]

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

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

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

Kolacja (557g) – 475.1 kcal b:20.2g, t:15.8g w:66.4g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:3.6, t:2.8g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2356.4 kcal, białko: 83.1 g, tłuszcz: 69.6g, węglowodany: 361.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 13 listopad 2020rok

Śniadanie I (912g) – 721.9 kcal b:26.7g, t:22.4g w:104.5g.

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

[100g: 79.1 kcal, b:2.9 g t:2.4g w:11.4g]

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 (1534g)– 709.1 kcal b:30.3g, t:25.2g w:95.5g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml /**białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw gotowanych 100g /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 46.2 kcal, b:1.9, t:1.6g w:6.2g]

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

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

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

Kolacja (557g) – 475.1 kcal b:20.2g, t:15.8g w:66.4g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:3.6, t:2.8g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2356.4 kcal, białko: 83.1 g, tłuszcz: 69.6g, węglowodany: 361.2g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 13 listopad 2020rok

Śniadanie I (967g) – 877.1 kcal b:30.3g, t:26.9g w:129.9g.

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

[100g: 90.7 kcal, b:3.1 g t:2.7g w:13.4g]

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 (1534g)– 709.1 kcal b:30.3g, t:25.2g w:95.5g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml /**białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /  
Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw gotowanych 100g /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 46.2 kcal, b:1.9, t:1.6g w:6.2g]

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

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

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

Kolacja (557g) – 475.1 kcal b:20.2g, t:15.8g w:66.4g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:3.6, t:2.8g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2511.6 kcal, białko: 86.7 g, tłuszcz: 74.1g, węglowodany: 386.6g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 13 listopad 2020rok

Śniadanie I (967g) – 877.1 kcal b:30.3g, t:26.9g w:129.9g.

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

[100g: 90.7 kcal, b:3.1 g t:2.7g w:13.4g]

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 (1534g)– 709.1 kcal b:30.3g, t:25.2g w:95.5g

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml /**białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw gotowanych 100g /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 46.2 kcal, b:1.9, t:1.6g w:6.2g]

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

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

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

Kolacja (612g) – 636.1 kcal b:23.8g, t:20.6g w:92.5g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:103.9 kcal, b:3.8, t:3.3g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2672.6 kcal, białko: 90.2 g, tłuszcz: 79.0g, węglowodany: 412.7g

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

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