

## DIETA MAMY I TRYMESTR 2 listopad 2020rok

Śniadanie I (815g) –567.9 kcal b:23.3g, t:19.0g w:77.5g.

\* 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,** 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: 69.6 kcal, b:2.8 g t:2.3g w:9.5g]

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

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

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (850g)– 717.7 kcal b:27.4g, t:11.7g w:132.4g

\* Krupnik 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: 84.4 kcal, b:3.2, t:1.3g w:15.5g]

Podwieczorek (105g) – 150.9 kcal b:6.9g, t:3.2g w:25.3g

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

[100g: 143.7 kcal, b:6.5, t:3.0g w:24.0g]

Kolacja (535) –494.3 kcal b:21.6g, t:19.3g w:61.9g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g:92.3 kcal, b:4.0, t:3.6g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2199.7 kcal, białko: 84.4 g, tłuszcz: 63.4g, węglowodany: 336.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 2 listopad 2020rok

Śniadanie I (815g) –567.9 kcal b:23.3g, t:19.0g w:77.5g.

\* 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,** 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: 69.6 kcal, b:2.8 g t:2.3g w:9.5g]

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

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

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (850g)– 717.7 kcal b:27.4g, t:11.7g w:132.4g

\* Krupnik 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: 84.4 kcal, b:3.2, t:1.3g w:15.5g]

Podwieczorek (105g) – 150.9 kcal b:6.9g, t:3.2g w:25.3g

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

[100g: 143.7 kcal, b:6.5, t:3.0g w:24.0g]

Kolacja (535) –494.3 kcal b:21.6g, t:19.3g w:61.9g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorzycyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g:92.3 kcal, b:4.0, t:3.6g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2199.7 kcal, białko: 84.4 g, tłuszcz: 63.4g, węglowodany: 336.2g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 2 listopad 2020rok

Śniadanie I (870g) –723.1 kcal b:26.9g, t:23.6g w:102.9g.

\* 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: 83.1 kcal, b:3.0 g t:2.7g w:11.8g]

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

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

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1140g)– 767.2 kcal b:27.5g, t:11.8g w:144.6g

\* Krupnik 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: 67.2 kcal, b:2.4, t:1.0g w:12.6g]

Podwieczorek (105g) – 150.9 kcal b:6.9g, t:3.2g w:25.3g

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

[100g: 143.7 kcal, b:6.5, t:3.0g w:24.0g]

Kolacja (590) –655.3 kcal b:25.2g, t:24.2g w:88.0g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorzycyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g:111.0 kcal, b:4.2, t:4.1g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2565.4 kcal, białko: 91.6 g, tłuszcz: 72.9g, węglowodany: 400.0g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 2 listopad 2020rok

Śniadanie I (870g) –723.1 kcal b:26.9g, t:23.6g w:102.9g.

\* 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: 83.1 kcal, b:3.0 g t:2.7g w:11.8g]

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

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

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1140g)– 767.2 kcal b:27.5g, t:11.8g w:144.6g

\* Krupnik 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: 67.2 kcal, b:2.4, t:1.0g w:12.6g]

Podwieczorek (105g) – 150.9 kcal b:6.9g, t:3.2g w:25.3g

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

[100g: 143.7 kcal, b:6.5, t:3.0g w:24.0g]

Kolacja (590) –655.3 kcal b:25.2g, t:24.2g w:88.0g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g:111.0 kcal, b:4.2, t:4.1g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2565.4 kcal, białko: 91.6 g, tłuszcz: 72.9g, węglowodany: 400.0g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 03 listopad 2020rok

Śniadanie I (890g) – 780.7 kcal b:30.0g, t:27.7g w:103.9g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:87.7 kcal, b:3.3 g t:3.1g w:11.6g ]

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

\* Jabłko pieczone 150g

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

Obiad (1261g)– 708.8 kcal b:32.8g, t:20.3g w:104.4g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/,

marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka, gluten**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 56.2 kcal, b:2.6g, t:1.6g w:8.2g]

Podwieczorek (69g) – 208.2 kcal b:3.6g, t:5.1g w:37.4g

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

[100g: 301.7 kcal, b:5.2, t:7.3g w:54.2g]

Kolacja (602g) – 534.5 kcal b:27.1g, t:19.8g w:65.2g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka,gorczyca**/, **twarożek** 70g,

pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna,**

**mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:88.7 kcal, b:4.5, t:3.2g w:10.8g]

SUMA DNIA:

2382.0 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcz: 75.5g, węglowodany: 343.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 03 listopad 2020rok

Śniadanie I (890g) – 780.7 kcal b:30.0g, t:27.7g w:103.9g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:87.7 kcal, b:3.3 g t:3.1g w:11.6g ]

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

\* Jabłko pieczone 150g

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

Obiad (1261g)– 708.8 kcal b:32.8g, t:20.3g w:104.4g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/,

marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka, gluten**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 56.2 kcal, b:2.6g, t:1.6g w:8.2g]

Podwieczorek (69g) – 208.2 kcal b:3.6g, t:5.1g w:37.4g

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

[100g: 301.7 kcal, b:5.2, t:7.3g w:54.2g]

Kolacja (602g) – 534.5 kcal b:27.1g, t:19.8g w:65.2g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, **twarożek** 70g,

pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna,**

**mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:88.7 kcal, b:4.5, t:3.2g w:10.8g]

SUMA DNIA:

2382.0 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcz: 75.5g, węglowodany: 343.2g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 03 listopad 2020rok

Śniadanie I (890g) – 780.7 kcal b:30.0g, t:27.7g w:103.9g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/ **mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:87.7 kcal, b:3.3 g t:3.1g w:11.6g ]

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

\* Jabłko pieczone 150g + ciastka

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

Obiad (1261g)– 708.8 kcal b:32.8g, t:20.3g w:104.4g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/,

marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka, gluten**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 56.2 kcal, b:2.6g, t:1.6g w:8.2g]

Podwieczorek (244g) – 309.9 kcal b:9.9g, t:9.8g w:45.9g

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, miód + **jogurt naturalny** 1 szt.

[100g: 127.0 kcal, b:4.0, t:4.0g w:18.8g]

Kolacja (602g) – 534.5 kcal b:27.1g, t:19.8g w:65.2g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, twarożek 70g,

pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/ **mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:88.7 kcal, b:4.5, t:3.2g w:10.8g]

SUMA DNIA:

2625.7 kcal, białko: 101.8 g, tłuszcz: 87.0g, węglowodany: 370.6g

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

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

## DIETA MAMY Okres laktacyjny 03 listopad 2020rok

Śniadanie I (890g) – 780.7 kcal b:30.0g, t:27.7g w:103.9g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:87.7 kcal, b:3.3 g t:3.1g w:11.6g ]

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

\* Jabłko pieczone 150g + ciastka

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

Obiad (1261g)– 708.8 kcal b:32.8g, t:20.3g w:104.4g

\* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/,

marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka, gluten**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 56.2 kcal, b:2.6g, t:1.6g w:8.2g]

Podwieczorek (244g) – 309.9 kcal b:9.9g, t:9.8g w:45.9g

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, miód + **jogurt naturalny** 1 szt.

[100g: 127.0 kcal, b:4.0, t:4.0g w:18.8g]

Kolacja (602g) – 534.5 kcal b:27.1g, t:19.8g w:65.2g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, twarożek 70g,

pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:88.7 kcal, b:4.5, t:3.2g w:10.8g]

SUMA DNIA:

2625.7 kcal, białko: 101.8 g, tłuszcz: 87.0g, węglowodany: 370.6g

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

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