

## DIETA MAMY I TRYMESTR 30 listopad 2020rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

\* 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/**, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, pomidor 30g, sałata zielona, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, herbata 250 ml.

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (205g) – 206.2 kcal b:8.5g, t:5.5g w:30.5g

\* Jogurt naturalny 150 ml /**białko mleka/** + wafle ryżowe.

[100g: 100.5 kcal, b:4.1, t:2.6g w:14.8g]

Obiad (1527g)– 562.2 kcal b:17.5g, t:13.6g w:97.9g

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

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem z parówką w pomidorach 100g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, ziemniaki 150g, herbata 250ml + sok warzywny 1szt/ **seler/**

[100g: 36.8 kcal, b:1.1, t:0.8g w:6.4g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, sałata i **żółtym serem**. Jabłko 1 szt.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (575) –530.1 kcal b:23.2g, t:18.2g w:72.2g.

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

[100g:92.1 kcal, b:4.0, t:3.1g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2205.4 kcal, białko: 88.0 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 322.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 30 listopad 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

\* 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 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, pomidor 30g, sałata zielona, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, herbata 250 ml.

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (205g) – 206.2 kcal b:8.5g, t:5.5g w:30.5g

\* Jogurt naturalny 150 ml /**białko mleka/** + wafle ryżowe.

[100g: 100.5 kcal, b:4.1, t:2.6g w:14.8g]

Obiad (1527g)– 562.2 kcal b:17.5g, t:13.6g w:97.9g

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

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem z parówką w pomidorach 100g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, ziemniaki 150g, herbata 250ml + sok warzywny 1szt/ **seler/**

[100g: 36.8 kcal, b:1.1, t:0.8g w:6.4g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, sałata i **żółtym serem**. Jabłko 1 szt.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (575) –530.1 kcal b:23.2g, t:18.2g w:72.2g.

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

[100g:92.1 kcal, b:4.0, t:3.1g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2360.7 kcal, białko: 91.6 g, tłuszcz: 73.4g, węglowodany: 347.7g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 30 listopad 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

\* 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 15g, pieczywo mieszane 150g /**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: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (205g) – 206.2 kcal b:8.5g, t:5.5g w:30.5g

\* Jogurt naturalny 150 ml /**białko mleka**/ + wafle ryżowe.

[100g: 100.5 kcal, b:4.1, t:2.6g w:14.8g]

Obiad (1527g)– 562.2 kcal b:17.5g, t:13.6g w:97.9g

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

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem z parówką w pomidorach 100g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, ziemniaki 150g, herbata 250ml + sok warzywny 1szt/ **seler**/

[100g: 36.8 kcal, b:1.1, t:0.8g w:6.4g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, sałata i **żółtym serem**. Jabłko 1 szt.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (630) –691.1 kcal b:26.7g, t:23.1g w:98.3g.

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

[100g:109.6 kcal, b:4.2, t:3.6g w:15.6g]

SUMA DNIA:

2521.6 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 78.2g, węglowodany: 373.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 30 listopad 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

\* 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 15g, pieczywo mieszane 150g /**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: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (205g) – 206.2 kcal b:8.5g, t:5.5g w:30.5g

\* Jogurt naturalny 150 ml /**białko mleka/** + wafle ryżowe.

[100g: 100.5 kcal, b:4.1, t:2.6g w:14.8g]

Obiad (1527g)– 562.2 kcal b:17.5g, t:13.6g w:97.9g

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

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem z parówką w pomidorach 100g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, ziemniaki 150g, herbata 250ml + sok warzywny 1szt/ **seler/**

[100g: 36.8 kcal, b:1.1, t:0.8g w:6.4g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, sałata i **żółtym serem**. Jabłko 1 szt.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (630) –691.1 kcal b:26.7g, t:23.1g w:98.3g.

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

[100g:109.6 kcal, b:4.2, t:3.6g w:15.6g]

SUMA DNIA:

2521.6 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 78.2g, węglowodany: 373.8g

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

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