

## DIETA MAMY I TRYMESTR 01 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (490g) –431.9 kcal b:15.8g, t:12.0g w:66.8g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 80g / **białko mleka, jaja, seler**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 88.1 kcal, b:3.2 g t:2.4g w:13.6g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chleb chrupki /**gluten zbóż**/.

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1267g)– 734.1 kcal b:32.2g, t:25.2g w:98.8g

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

Filet drobiowy w sosie własnym 150g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 57.9 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:7.7g]

Podwieczorek (241g) –278.7 kcal b:5.5g, t:8.5g w:45.3g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno–kokosową/mleko w proszku, mąka pszen**/ + Jabłko.

[100g: 115.6 kcal, b:2.2, t:3.5g w:18.7g]

Kolacja (544g) –437.7 kcal b:23.5g, t:11.3g w:64.2g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /pomidor 50g, sałata masłowa, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:80.4 kcal, b:4.3, t:2.0g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2077.0 kcal, białko: 82.5 g, tłuszcz: 60.8g, węglowodany: 310.3g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 01 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (545g) –587.1 kcal b:19.4g, t:16.6g w:92.2g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 80g / **białko mleka, jaja, seler** /, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja** /, herbata 250ml.

[100g: 107.7 kcal, b:3.5 g t:3.0g w:16.9g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chleb chrupki /**gluten zbóż** /.

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1267g)– 734.1 kcal b:32.2g, t:25.2g w:98.8g

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

Filet drobiowy w sosie własnym 150g /**mąka pszenna, białko mleka** /, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, herbata 250ml.

[100g: 57.9 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:7.7g]

Podwieczorek (241g) –278.7 kcal b:5.5g, t:8.5g w:45.3g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno–kokosową/mleko w proszku,mąka pszen** / + Jabłko.

[100g: 115.6 kcal, b:2.2, t:3.5g w:18.7g]

Kolacja (599g) –598.7 kcal b:27.1g, t:16.1g w:90.3g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /pomidor 50g, sałata masłowa, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:99.9 kcal, b:4.5, t:2.6g w:15.0g]

SUMA DNIA:

2393.5 kcal, białko: 89.6 g, tłuszcz: 70.2g, węglowodany: 361.8g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 01 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (545g) – 587.1 kcal b:19.4g, t:16.6g w:92.2g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 80g / **białko mleka, jaja, seler** /, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 107.7 kcal, b:3.5 g t:3.0g w:16.9g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chleb chrupki /**gluten zbóż** /.

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1267g)– 734.1 kcal b:32.2g, t:25.2g w:98.8g

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

Filet drobiowy w sosie własnym 150g /**mąka pszenna, białko mleka** /, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, herbata 250ml.

[100g: 57.9 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:7.7g]

Podwieczorek (241g) – 278.7 kcal b:5.5g, t:8.5g w:45.3g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno–kokosową/mleko w proszku, mąka pszen** / + Jabłko.

[100g: 115.6 kcal, b:2.2, t:3.5g w:18.7g]

Kolacja (599g) – 598.7 kcal b:27.1g, t:16.1g w:90.3g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /pomidor 50g, sałata masłowa, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:99.9 kcal, b:4.5, t:2.6g w:15.0g]

SUMA DNIA:

2393.5 kcal, białko: 89.6 g, tłuszcz: 70.2g, węglowodany: 361.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 01 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (545g) –587.1 kcal b:19.4g, t:16.6g w:92.2g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 80g /**białko mleka, jaja, seler**/, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 107.7 kcal, b:3.5 g t:3.0g w:16.9g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chleb chrupki /**gluten zbóż**/.

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1267g)– 734.1 kcal b:32.2g, t:25.2g w:98.8g

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

Filet drobiowy w sosie własnym 150g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 57.9 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:7.7g]

Podwieczorek (241g) –278.7 kcal b:5.5g, t:8.5g w:45.3g

\* Wafle tortowe z masą **mleczno-kokosową/mleko w proszku, mąka pszen** / + Jabłko.

[100g: 115.6 kcal, b:2.2, t:3.5g w:18.7g]

Kolacja (649g) –725.7 kcal b:30.6g, t:17.3g w:116.4g.

\* Twarożek z zieleciną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /pomidor 50g, sałata masłowa, masło 15g, pieczywo mieszane 200g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:111.8 kcal, b:4.7, t:2.6g w:17.9g]

SUMA DNIA:

2520.5 kcal, białko: 93.1 g, tłuszcz: 71.3g, węglowodany: 387.9g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 02 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (549g) –616.9 kcal b:23.2g, t:22.7g w:81.8g.

\* Pasta rybno - serowa 70g/**ryba, białko mleka/, masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 112.3 kcal, b:4.2 g t:4.1g w:14.8g]

Śniadanie II (170g) – 238.3 kcal b:2.2g, t:3.2g w:51.5g

\* Jabłko pieczone 150g + chrupki kukurydziane

[100g:140.1 kcal, b:1.2, t:1.8g w:30.2g]

Obiad (1444g)– 638.9 kcal b:28.3g, t:14.0g w:105.9g

\* Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i makaronem 400ml /**mąka pszenna, seler,mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Jajko w sosie jarzynowym 150g /**jaja, białko mleka, seler/** ziemniaki 150g / **białko mleka/**, herbata 250ml.

[100g: 44.2 kcal, b:1.9g, t:9.7g w:7.3g]

Podwieczorek (88g) –171.4 kcal b:7.0g, t:3.9g w:28.6g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**.

[100g: 194.7 kcal, b:7.9, t:4.4g w:32.5g]

Kolacja (477.5g) –458.6 kcal b:20.6g, t:13.4g w:67.5g.

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

[100g:96.0 kcal, b:4.3, t:2.8g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2124.1 kcal, białko: 81.3 g, tłuszcz: 57.2g, węglowodany: 335.1g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 02 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (604g) –710.4 kcal b:24.5g, t:25.0g w:99.0g.

\* Pasta rybno - serowa 70g/**ryba, białko mleka/, masło** 15g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 117.6 kcal, b:4.0 g t:4.1g w:16.3g]

Śniadanie II (170g) – 238.3 kcal b:2.2g, t:3.2g w:51.5g

\* Jabłko pieczone 150g + chrupki kukurydziane

[100g:140.1 kcal, b:1.2, t:1.8g w:30.2g]

Obiad (1444g)– 638.9 kcal b:28.3g, t:14.0g w:105.9g

\* Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i makaronem 400ml /**mąka pszenna, seler,mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Jajko w sosie jarzynowym 150g /**jaja, białko mleka, seler/** ziemniaki 150g / **białko mleka/**, herbata 250ml.

[100g: 44.2 kcal, b:1.9g, t:9.7g w:7.3g]

Podwieczorek (238g) –281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**. Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

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

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2354.8 kcal, białko: 84.1 g, tłuszcz: 64.3g, węglowodany: 373.4g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 02 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (604g) –710.4 kcal b:24.5g, t:25.0g w:99.0g.

\* Pasta rybno - serowa 70g/**ryba, białko mleka/, masło** 15g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 117.6 kcal, b:4.0 g t:4.1g w:16.3g]

Śniadanie II (170g) – 238.3 kcal b:2.2g, t:3.2g w:51.5g

\* Jabłko pieczone 150g + chrupki kukurydziane

[100g:140.1 kcal, b:1.2, t:1.8g w:30.2g]

Obiad (1444g)– 638.9 kcal b:28.3g, t:14.0g w:105.9g

\* Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i makaronem 400ml /**mąka pszenna, seler,mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Jajko w sosie jarzynowym 150g /**jaja, białko mleka, seler/** ziemniaki 150g / **białko mleka/**, herbata 250ml.

[100g: 44.2 kcal, b:1.9g, t:9.7g w:7.3g]

Podwieczorek (238g) –281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**. Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

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

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2354.8 kcal, białko: 84.1 g, tłuszcz: 64.3g, węglowodany: 373.4g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 02 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (604g) –710.4 kcal b:24.5g, t:25.0g w:99.0g.

\* Pasta rybno - serowa 70g/**ryba, białko mleka/, masło** 15g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 117.6 kcal, b:4.0 g t:4.1g w:16.3g]

Śniadanie II (170g) – 238.3 kcal b:2.2g, t:3.2g w:51.5g

\* Jabłko pieczone 150g + chrupki kukurydziane

[100g:140.1 kcal, b:1.2, t:1.8g w:30.2g]

Obiad (1444g)– 638.9 kcal b:28.3g, t:14.0g w:105.9g

\* Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i makaronem 400ml /**mąka pszenna, seler,mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Jajko w sosie jarzynowym 150g /**jaja, białko mleka, seler/** ziemniaki 150g / **białko mleka/**, herbata 250ml.

[100g: 44.2 kcal, b:1.9g, t:9.7g w:7.3g]

Podwieczorek (238g) –281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**. Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

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

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2354.8 kcal, białko: 84.1 g, tłuszcz: 64.3g, węglowodany: 373.4g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 03 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (499g) –548.5 kcal b:24.5g, t:21.3g w:65.6g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 109.9 kcal, b:4.9 g t:4.2g w:13.1g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

\* Kisiel 200 ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafle ryżowe.  
[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1042g)– 722.5 kcal b:30.4g, t:17.6g w:114.5g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 150g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 69.3 kcal, b:2.9g, t:1.6g w:10.9g]

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

\* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jogurt owocowy 150ml

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

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

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

SUMA DNIA:

2183.1 kcal, białko: 85.6 g, tłuszcz: 61.0g, węglowodany: 330.8g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 03 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (554g) –703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

\* Kisiel 200 ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafle ryżowe.  
[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1042g)– 722.5 kcal b:30.4g, t:17.6g w:114.5g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 150g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 69.3 kcal, b:2.9g, t:1.6g w:10.9g]

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

\* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jogurt owocowy 150ml

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

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** /pomidor 50g, sałata masłowa, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

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

SUMA DNIA:

2499.3 kcal, białko: 92.8 g, tłuszcz: 70.4g, węglowodany: 382.3g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 03 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (554g) –703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

\* Kisiel 200 ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafle ryżowe.  
[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1042g)– 722.5 kcal b:30.4g, t:17.6g w:114.5g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 150g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 69.3 kcal, b:2.9g, t:1.6g w:10.9g]

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

\* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jogurt owocowy 150ml

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

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** /pomidor 50g, sałata masłowa, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

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

SUMA DNIA:

2499.3 kcal, białko: 92.8 g, tłuszcz: 70.4g, węglowodany: 382.3g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 03 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (600g) –831.9 kcal b:36.3g, t:36.4g w:91.0g.

\* Wędlina 60g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 60g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 138.6 kcal, b:6.0 g t:6.0g w:15.1g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

\* Kisiel 200 ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafle ryżowe.  
[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1042g)– 722.5 kcal b:30.4g, t:17.6g w:114.5g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 150g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 69.3 kcal, b:2.9g, t:1.6g w:10.9g]

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

\* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jogurt owocowy 150ml

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

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** /pomidor 50g, sałata masłowa, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

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

SUMA DNIA:

2627.5 kcal, białko: 101.0 g, tłuszcz: 81.0g, węglowodany: 382.3g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 04 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (832g) –576.8 kcal b:25.4g, t:19.4g w:77.0g.

\* 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: 69.3 kcal, b:3.0 g t:2.3g w:9.2g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe.

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (944g)– 495.0 kcal b:18.5g, t:6.4g w:95.3g

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

Kasza jęczmienna z jarzynami 300g /**gluten zbóż, seler**/, herbata 250ml

[100g: 52.4 kcal, b:1.9g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (283g) –337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z **masłem, serem żółtym** + Jabłko.

[100g: 119.3 kcal, b:4.8, t:4.5g w: 15.8g]

Kolacja (535g) –477.6 kcal b:25.4g, t:15.2g w:63.1g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:89.2 kcal, b:4.7, t:2.8g w:11.7g]

SUMA DNIA:

2111.1 kcal, białko: 88.8 g, tłuszcz: 57.6g, węglowodany: 321.5g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 04 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (887g) –732.0 kcal b:29.0g, t:23.9g w:102.4g.

\* 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** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 82.5 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe.

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (944g)– 495.0 kcal b:18.5g, t:6.4g w:95.3g

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

Kasza jęczmienna z jarzynami 300g /**gluten zbóż, seler/**, herbata 250ml

[100g: 52.4 kcal, b:1.9g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (283g) –337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z **masłem, serem żółtym** + Jabłko.

[100g: 119.3 kcal, b:4.8, t:4.5g w: 15.8g]

Kolacja (585g) –604.6 kcal b:28.9g, t:16.3g w:89.2g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:103.3 kcal, b:4.9, t:2.7g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2393.3 kcal, białko: 95.8 g, tłuszcz: 63.3g, węglowodany: 373.0g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 04 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (887g) –732.0 kcal b:29.0g, t:23.9g w:102.4g.

\* 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 lubin/**, szynka 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: 82.5 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe.

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1246g)– 541.5 kcal b:20.4g, t:8.0g w:102.6g

\* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/** Kasza jęczmienna z jarzynami 300g /**gluten zbóż, seler/**, herbata 250ml+ sok pomidorowy 1 szt.

[100g: 43.4 kcal, b:1.6g, t:0.6g w:8.2g]

Podwieczorek (283g) –337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z masłem, serem żółtym + Jabłko.

[100g: 119.3 kcal, b:4.8, t:4.5g w: 15.8g]

Kolacja (585g) –604.6 kcal b:28.9g, t:16.3g w:89.2g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, ser biały 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:103.3 kcal, b:4.9, t:2.7g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2439.8 kcal, białko: 97.8 g, tłuszcz: 65.0g, węglowodany: 380.3g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 04 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (887g) –732.0 kcal b:29.0g, t:23.9g w:102.4g.

\* 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** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 82.5 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe.

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1246g)– 541.5 kcal b:20.4g, t:8.0g w:102.6g

\* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/** Kasza jęczmienna z jarzynami 300g /**gluten zbóż, seler/**, herbata 250ml+ sok pomidorowy 1 szt.

[100g: 43.4 kcal, b:1.6g, t:0.6g w:8.2g]

Podwieczorek (283g) –337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z masłem, serem żółtym + Jabłko.

[100g: 119.3 kcal, b:4.8, t:4.5g w: 15.8g]

Kolacja (585g) –604.6 kcal b:28.9g, t:16.3g w:89.2g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:103.3 kcal, b:4.9, t:2.7g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2439.8 kcal, białko: 97.8 g, tłuszcz: 65.0g, węglowodany: 380.3g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 05 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (902g) –782.4 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 10g, **ser żółty** 40g, pomidor 30g, sałata zielona pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 86.7 kcal, b:3.3 g t:3.0g w:11.5g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1287g)– 795.5 kcal b:35.2g, t:14.8g w:135.3g

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

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok owocowo- warzywny /**seler**/ .

[100g: 61.8 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:10.5g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura.

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (565g) –518.1 kcal b:24.0g, t:17.5g w:70.0g.

\* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia,soja**/, herbata 250ml.

[100g:91.6 kcal, b:4.2, t:3.0g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2475.8 kcal, białko: 95.8 g, tłuszcz: 66.4g, węglowodany: 385.6g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 05 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (902g) –782.4 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 10g, **ser żółty** 40g, pomidor 30g, sałata zielona pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 86.7 kcal, b:3.3 g t:3.0g w:11.5g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1287g)– 795.5 kcal b:35.2g, t:14.8g w:135.3g

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

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok owocowo- warzywny /**seler**/ .

[100g: 61.8 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:10.5g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura.

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (565g) –518.1 kcal b:24.0g, t:17.5g w:70.0g.

\* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia,soja**/, herbata 250ml.

[100g:91.6 kcal, b:4.2, t:3.0g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2475.8 kcal, białko: 95.8 g, tłuszcz: 66.4g, węglowodany: 385.6g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 05 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (957g) –937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 15g, **ser żółty** 40g, pomidor 30g, sałata zielona pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 97.9 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1287g)– 795.5 kcal b:35.2g, t:14.8g w:135.3g

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

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok owocowo- warzywny /**seler**/ .

[100g: 61.8 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:10.5g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura.

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (565g) –518.1 kcal b:24.0g, t:17.5g w:70.0g.

\* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia,soja**/, herbata 250ml.

[100g:91.6 kcal, b:4.2, t:3.0g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2631.0 kcal, białko: 99.4 g, tłuszcz: 70.9g, węglowodany: 411.1g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 05 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (957g) –937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 15g, **ser żółty** 40g, pomidor 30g, sałata zielona pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 97.9 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

\* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1287g)– 795.5 kcal b:35.2g, t:14.8g w:135.3g

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

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok owocowo- warzywny /**seler**/ .

[100g: 61.8 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:10.5g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura.

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (620g) –679.1 kcal b:27.5g, t:22.4g w:96.1g.

\* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia,soja**/, herbata 250ml.

[100g:91.6 kcal, b:4.2, t:3.0g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2792.0 kcal, białko: 102.9 g, tłuszcz: 75.8g, węglowodany: 437.2g

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

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