

## DIETA MAMY I TRYMESTR 12 grudzień 2020rok

Śniadanie I (574g) –497.6 kcal b:25.7g, t:15.4g w:65.6g.

\* Pasta **serowo-jajeczna** 70g / **jajko, białko mleka**/, 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: 86.6 kcal, b:4.4 g t:2.6g w:11.4g]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**  
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1235g)– 656.9 kcal b:31.0g, t:22.7g w:86.3g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw 100g/**białko mleka, seler, gluten pszenny**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml  
[100g: 53.1 kcal, b:2.5g, t:1.8g w:6.9g]

Podwieczorek (258.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + Jabłko  
[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g]

Kolacja (510g) –531.0 kcal b:18.7g, t:22.6g w:65.4g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml  
[100g:104.1 kcal, b:3.6, t:4.4g w:12.8g]

SUMA DNIA:

2144.0 kcal, białko: 88.6 g, tłuszcz: 68.4g, węglowodany: 304.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 12 grudzień 2020rok

Śniadanie I (629g) –652.8 kcal b:29.2g, t:19.9g w:91.0g.

\* Pasta **serowo-jajeczna** 70g / **jajko, białko mleka**/, 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: 103.7 kcal, b:4.6 g t:3.1g w:14.4g]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**

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

Obiad (1235g)– 656.9 kcal b:31.0g, t:22.7g w:86.3g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw 100g/**białko mleka, seler, gluten pszenny**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.1 kcal, b:2.5g, t:1.8g w:6.9g]

Podwieczorek (258.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g]

Kolacja (565g) –692.0 kcal b:22.3g, t:27.5g w:91.6g.

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

[100g:122.4 kcal, b:3.9, t:4.8g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2460.2 kcal, białko: 95.7 g, tłuszcz: 77.9g, węglowodany: 355.7g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 12 grudzień 2020rok

Śniadanie I (629g) –652.8 kcal b:29.2g, t:19.9g w:91.0g.

\* Pasta **serowo-jajeczna** 70g / **jajko, białko mleka**/, 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: 103.7 kcal, b:4.6 g t:3.1g w:14.4g]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**

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

Obiad (1235g)– 656.9 kcal b:31.0g, t:22.7g w:86.3g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw 100g/**białko mleka, seler, gluten pszenny**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.1 kcal, b:2.5g, t:1.8g w:6.9g]

Podwieczorek (258.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g]

Kolacja (565g) –692.0 kcal b:22.3g, t:27.5g w:91.6g.

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

[100g:122.4 kcal, b:3.9, t:4.8g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2460.2 kcal, białko: 95.7 g, tłuszcz: 77.9g, węglowodany: 355.7g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 grudzień 2020rok

Śniadanie I (689g) –708.9 kcal b:38.4g, t:21.3g w:92.7g.

\* Pasta **serowo-jajeczna** 70g / **jajko, białko mleka**/, wędlina 60g/**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: 102.8 kcal, b:5.5 g t:3.0g w:13.4g]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**

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

Obiad (1235g)– 656.9 kcal b:31.0g, t:22.7g w:86.3g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw 100g/**białko mleka, seler, gluten pszenny**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.1 kcal, b:2.5g, t:1.8g w:6.9g]

Podwieczorek (258.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g]

Kolacja (565g) –692.0 kcal b:22.3g, t:27.5g w:91.6g.

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

[100g:122.4 kcal, b:3.9, t:4.8g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2516.3 kcal, białko: 104.9 g, tłuszcz: 79.3g, węglowodany: 357.5g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 13 grudzień 2020rok

Śniadanie I (479.5g) –363.0 kcal b:16.0g, t:5.3g w:64.0g.

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

[100g: 75.7 kcal, b:3.3 g t:1.1g w:13.3g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

\* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane.

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1247g)– 751.5 kcal b:29.1g, t:23.2g w:111.4g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:2.3g, t:1.8g w:8.9g]

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 (535g) –507.4 kcal b:21.5g, t:17.5g w:69.2g.

\* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:94.8 kcal, b:4.0, t:3.2g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2137.5 kcal, białko: 74.4 g, tłuszcz: 59.2g, węglowodany: 337.1g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 13 grudzień 2020rok

Śniadanie I (544.5g) –586.2 kcal b:19.7g, t:17.3g w:89.5g.

\* Polędwica sopocka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, ser topiony** 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia , soja/**, herbata 250ml.

[100g: 107.7 kcal, b:3.6 g t:3.1g w:16.4g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

\* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane.

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1247g)– 751.5 kcal b:29.1g, t:23.2g w:111.4g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka/**, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka/**, ziemniaki 150g/**białko mleka/**, kompot 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:2.3g, t:1.8g w:8.9g]

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 (590g) –668.3 kcal b:25.0g, t:22.4g w:95.3g.

\* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:113.2 kcal, b:4.2, t:3.7g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2521.6 kcal, białko: 81.6 g, tłuszcz: 76.1g, węglowodany: 388.7g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 13 grudzień 2020rok

Śniadanie I (544.5g) –586.2 kcal b:19.7g, t:17.3g w:89.5g.

\* Polędwica sopocka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, ser topiony** 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia , soja/**, herbata 250ml.

[100g: 107.7 kcal, b:3.6 g t:3.1g w:16.4g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

\* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane.

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1247g)– 751.5 kcal b:29.1g, t:23.2g w:111.4g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka/**, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka/**, ziemniaki 150g/**białko mleka/**, kompot 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:2.3g, t:1.8g w:8.9g]

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 (590g) –668.3 kcal b:25.0g, t:22.4g w:95.3g.

\* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:113.2 kcal, b:4.2, t:3.7g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2521.6 kcal, białko: 81.6 g, tłuszcz: 76.1g, węglowodany: 388.7g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 13 grudzień 2020rok

Śniadanie I (582g) –640.6 kcal b:25.2g, t:20.4g w:90.7g.

\* Polędwica sopočka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 110.0 kcal, b:4.3 g t:3.5g w:15.5g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

\* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane.

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1247g)– 751.5 kcal b:29.1g, t:23.2g w:111.4g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:2.3g, t:1.8g w:8.9g]

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 (590g) –668.3 kcal b:25.0g, t:22.4g w:95.3g.

\* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:113.2 kcal, b:4.2, t:3.7g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2576.1 kcal, białko: 87.2 g, tłuszcz: 79.1g, węglowodany: 389.9g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 14 grudzień 2020rok

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

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/*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/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, sałata zielona, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

\* **Jogurt owocowy** 150ml .

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1193g)– 604.6 kcal b:19.9g, t:10.2g w:114.5g

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

Makaron z sosem mięsno – jarzynowym w pomidorach 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/*, herbata 250ml + sok pomidorowy (1 szt).

[100g: 50.6 kcal, b:1.6g, t:0.8g w:9.5g]

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

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniową/*białko mleka/*, z **żółtym serem** + Jabłko.

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

Kolacja (510g) –531.0 kcal b:18.7g, t:22.6g w:65.4g.

\* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, pomidor 50g, masło 10g, humus 50g /*sezam/*, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml.

[100g:104.1 kcal, b:3.6, t:4.4g w:12.8g]

SUMA DNIA:

2169.3 kcal, białko: 81.3 g, tłuszcz: 67.7g, węglowodany: 321.6g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 14 grudzień 2020rok

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

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/*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/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, sałata zielona, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (150g) – 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 (1193g)– 604.6 kcal b:19.9g, t:10.2g w:114.5g

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

Makaron z sosem mięsno – jarzynowym w pomidorach 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/*, herbata 250ml + sok pomidorowy (1 szt).

[100g: 50.6 kcal, b:1.6g, t:0.8g w:9.5g]

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

\* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniową/*białko mleka/*, z **żółtym serem** + Jabłko.

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

Kolacja (565g) –692.0 kcal b:22.3g, t:27.5g w:91.6g.

\* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, pomidor 50g, masło 15g, humus 50g /*sezam/*, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml.

[100g:122.4 kcal, b:3.9, t:4.8g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2553.6 kcal, białko: 90.1 g, tłuszcz: 77.6g, węglowodany: 388.3g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 14 grudzień 2020rok

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

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml/**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/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (150g) – 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 (1193g)– 604.6 kcal b:19.9g, t:10.2g w:114.5g

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

Makaron z sosem mięsno – jarzynowym w pomidorach 300g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/**, herbata 250ml + sok pomidorowy (1 szt).

[100g: 50.6 kcal, b:1.6g, t:0.8g w:9.5g]

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

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową/**białko mleka/**, z **żółtym serem** + Jabłko.

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

Kolacja (565g) –692.0 kcal b:22.3g, t:27.5g w:91.6g.

\* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, masło 15g, humus 50g /**sezam/**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:122.4 kcal, b:3.9, t:4.8g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2553.6 kcal, białko: 90.1 g, tłuszcz: 77.6g, węglowodany: 388.3g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 15 grudzień 2020rok

Śniadanie I (902g) –694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż /**, dżem 25g, wędlina 30g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 77.0 kcal, b:3.1 g t:2.0g w:11.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

\* Kisiel 200ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/*

+ Chrupki kukurydziane.

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1227g)– 652.4 kcal b:32.6g, t:15.3g w:101.7g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/ **białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż** *przyprawa warzywna może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml [100g: 53.1 kcal, b:2.6g, t:1.2g w:8.2g]

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

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** z masłem i konfiturą.

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

Kolacja (590g) –532.8 kcal b:27.0g, t:19.8g w:64.9g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**białko mleka, jaja/**, twarożek 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:90.3 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2277.7 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcz: 59.4g, węglowodany: 352.2g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 15 grudzień 2020rok

Śniadanie I (957g) –849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 30g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 88.8 kcal, b:3.3 g t:2.4g w:13.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

\* Kisiel 200ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe*/

+ Chrupki kukurydziane.

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1227g)– 652.4 kcal b:32.6g, t:15.3g w:101.7g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/ **białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż** *przyprawa warzywna może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml [100g: 53.1 kcal, b:2.6g, t:1.2g w:8.2g]

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

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą.

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

Kolacja (590g) –532.8 kcal b:27.0g, t:19.8g w:64.9g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**białko mleka, jaja**/, twarożek 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml [100g:90.3 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2433.0 kcal, białko: 97.7 g, tłuszcz: 64.0g, węglowodany: 377.6g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 15 grudzień 2020rok

Śniadanie I (957g) –849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 30g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 88.8 kcal, b:3.3 g t:2.4g w:13.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

\* Kisiel 200ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe*/

+ Chrupki kukurydziane.

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1227g)– 652.4 kcal b:32.6g, t:15.3g w:101.7g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/ **białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż** *przyprawa warzywna może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml [100g: 53.1 kcal, b:2.6g, t:1.2g w:8.2g]

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

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą.

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

Kolacja (645g) –693.7 kcal b:30.5g, t:24.7g w:91.0g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**białko mleka, jaja**/, twaróg 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml [100g:107.5 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2593.9 kcal, białko: 101.2 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 403.7g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 15 grudzień 2020rok

Śniadanie I (957g) –849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 30g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 88.8 kcal, b:3.3 g t:2.4g w:13.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/

+ Chrupki kukurydziane.

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1227g)– 652.4 kcal b:32.6g, t:15.3g w:101.7g

\* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml/ **białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż** *przyprawa warzywna może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin***/

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml [100g: 53.1 kcal, b:2.6g, t:1.2g w:8.2g]

Podwieczorek (400g) –244.3 kcal b:5.7g, t:6.6g w:42.4g

\* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą+ sok pomidorowy 1 szt..

[100g: 61.0 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.6g]

Kolacja (645g) –693.7 kcal b:30.5g, t:24.7g w:91.0g.

\* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**białko mleka, jaja**/, twarożek 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:107.5 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2640.0 kcal, białko: 103.3 g, tłuszcz: 70.3g, węglowodany: 411.5g

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

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