

## DIETA MAMY I TRYMESTR 13 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (557g) –634.8 kcal b:17.8g, t:31.7g w:69.9g.

\* Parówka 2 szt. /**białko sojowe**/, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 113.9 kcal, b:3.1 g t:5.6g w:12.5g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

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

+ Pieczywo chrupkie

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250 ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (200g) –260.9 kcal b:7.3g, t:4.7g w:47.6g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + Jogurt **owocowy** 1 szt.

[100g: 130.4 kcal, b:3.6, t:2.3g w:23.8g]

Kolacja (550g) –495.8 kcal b:24.7g, t:18.3g w:61.4g.

\* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, 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:90.1 kcal, b:4.4, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2256.7 kcal, białko: 78.9 g, tłuszcz: 63.7g, węglowodany: 352.0g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 13 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (612g) –790.0 kcal b:21.3g, t:36.2g w:95.3g.

\* Parówka 2 szt. /**białko sojowe**/, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 129.0 kcal, b:3.4 g t:5.9g w:15.5g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

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

+ Pieczywo chrupkie

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250 ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (200g) –260.9 kcal b:7.3g, t:4.7g w:47.6g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + Jogurt **owocowy** 1 szt.

[100g: 130.4 kcal, b:3.6, t:2.3g w:23.8g]

Kolacja (550g) –495.8 kcal b:24.7g, t:18.3g w:61.4g.

\* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, 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:90.1 kcal, b:4.4, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2411.9 kcal, białko: 82.5 g, tłuszcz: 68.2g, węglowodany: 377.4g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 13 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (612g) –790.0 kcal b:21.3g, t:36.2g w:95.3g.

\* Parówka 2 szt. /**białko sojowe**/, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 129.0 kcal, b:3.4 g t:5.9g w:15.5g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

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

+ Pieczywo chrupkie

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250 ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (200g) –260.9 kcal b:7.3g, t:4.7g w:47.6g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + Jogurt **owocowy** 1 szt.

[100g: 130.4 kcal, b:3.6, t:2.3g w:23.8g]

Kolacja (605g) –656.7 kcal b:28.3g, t:23.1g w:87.5g.

\* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, 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:108.5 kcal, b:4.6, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2572.9 kcal, białko: 86.0 g, tłuszcz: 73.1g, węglowodany: 403.5g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 13 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (612g) –790.0 kcal b:21.3g, t:36.2g w:95.3g.

\* Parówka 2 szt. /**białko sojowe**/, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 129.0 kcal, b:3.4 g t:5.9g w:15.5g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

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

+ Pieczywo chrupkie

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250 ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (200g) –260.9 kcal b:7.3g, t:4.7g w:47.6g

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + Jogurt **owocowy** 1 szt.

[100g: 130.4 kcal, b:3.6, t:2.3g w:23.8g]

Kolacja (605g) –656.7 kcal b:28.3g, t:23.1g w:87.5g.

\* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, 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:108.5 kcal, b:4.6, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2572.9 kcal, białko: 86.0 g, tłuszcz: 73.1g, węglowodany: 403.5g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 14 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (897g) –754.8 kcal b:30.1g, t:26.2g w:101.2g.

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

[100g: 84.1 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.2g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane.

[100g:127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1264g)– 649.7 kcal b:31.0g, t:13.3g w:105.9g

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

Pulpety drobiowe w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 51.4 kcal, b:2.4g, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (70.5g) –150.0 kcal b:6.6g, t:3.2g w:25.1g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z serkiem topionym.

[100g: 130.4 kcal, b:3.6, t:2.3g w:23.8g]

Kolacja (525g) –451.6 kcal b:20.3g, t:14.7g w:62.5g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:86.0 kcal, b:3.8, t:2.8g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2224.0 kcal, białko: 90.2 g, tłuszcz: 60.4g, węglowodany: 341.8g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 14 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400g/**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane.

[100g:127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1264g)– 649.7 kcal b:31.0g, t:13.3g w:105.9g

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

Pulpety drobiowe w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 51.4 kcal, b:2.4g, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (220.5g) –276.9 kcal b:10.4g, t:6.6g w:45.3g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z serkiem topionym + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 125.5 kcal, b:4.7, t:2.9g w:20.5g]

Kolacja (525g) –451.6 kcal b:20.3g, t:14.7g w:62.5g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:86.0 kcal, b:3.8, t:2.8g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2506.1 kcal, białko: 97.5 g, tłuszcz: 68.3g, węglowodany: 387.5g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 14 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400g/**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane.

[100g:127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1264g)– 649.7 kcal b:31.0g, t:13.3g w:105.9g

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

Pulpety drobiowe w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 51.4 kcal, b:2.4g, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (220.5g) –276.9 kcal b:10.4g, t:6.6g w:45.3g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z serkiem topionym + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 125.5 kcal, b:4.7, t:2.9g w:20.5g]

Kolacja (580g) –612.5 kcal b:23.9g, t:19.6g w:88.6g.

\* 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, soja**/, herbata 250ml.

[100g:105.6 kcal, b:4.1, t:3.3g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2667.1 kcal, białko: 101.1 g, tłuszcz: 73.2g, węglowodany:413.6g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 14 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400g/**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

\* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane.

[100g:127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1264g)– 649.7 kcal b:31.0g, t:13.3g w:105.9g

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

Pulpety drobiowe w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 51.4 kcal, b:2.4g, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (220.5g) –276.9 kcal b:10.4g, t:6.6g w:45.3g

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z serkiem topionym + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 125.5 kcal, b:4.7, t:2.9g w:20.5g]

Kolacja (580g) –612.5 kcal b:23.9g, t:19.6g w:88.6g.

\* 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, soja**/, herbata 250ml.

[100g:105.6 kcal, b:4.1, t:3.3g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2667.1 kcal, białko: 101.1 g, tłuszcz: 73.2g, węglowodany:413.6g

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

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