

## DIETA MAMY I TRYMESTR 19 styczeń 2021rok

Śniadanie I (509.5g) –490.3 kcal b:15.5g, t:14.1g w:77.1g.

\* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, **serek topiony** 17,5g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 96.2 kcal, b:3.0 g t:2.7g w:15.1g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g

\* Budyń 200ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/  
+ Chrupki kukurydziane.

[100g:95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g]

Obiad (1252g)– 722.5 kcal b:35.4g, t:23.0g w:99.3g

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym /**mąka pszenna, mleko, seler**,  
*przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin***/

Filet soute 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.7 kcal, b:2.8g, t:1.8g w:7.9g]

Podwieczorek (230g) –325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

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

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

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

\* Pasta **jajeczna** z zieleliną 70g /**jaja, białko mleka** /, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **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:

2326.0 kcal, białko: 92.0 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 345.5g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 19 styczeń 2021rok

Śniadanie I (509.5g) –490.3 kcal b:15.5g, t:14.1g w:77.1g.

\* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, **serek topiony** 17,5g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 96.2 kcal, b:3.0 g t:2.7g w:15.1g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g

\* Budyń 200ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/  
+ Chrupki kukurydziane.

[100g:95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g]

Obiad (1252g)– 722.5 kcal b:35.4g, t:23.0g w:99.3g

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym /**mąka pszenna, mleko, seler**,  
*przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin***/

Filet soute 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.7 kcal, b:2.8g, t:1.8g w:7.9g]

Podwieczorek (230g) –325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

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

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

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

\* Pasta **jajeczna** z zieleliną 70g /**jaja, białko mleka** /, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **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:

2326.0 kcal, białko: 92.0 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 345.5g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 19 styczeń 2021rok

Śniadanie I (564.5g) –645.5 kcal b:19.1g, t:18.6g w:102.5g.

\* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, **serek topiony** 17,5g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 114.3 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:18.1g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g

\* Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane.

[100g:95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g]

Obiad (1252g)– 722.5 kcal b:35.4g, t:23.0g w:99.3g

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym /**mąka pszenna, mleko, seler**, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Filet soute 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.7 kcal, b:2.8g, t:1.8g w:7.9g]

Podwieczorek (230g) –325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

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

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

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

\* Pasta **jajeczna** z zieleliną 70g /**jaja, białko mleka** /, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:108.5 kcal, b:4.6, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2642.2 kcal, białko: 99.1 g, tłuszcz: 78.4g, węglowodany: 397.0g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 20 styczeń 2021rok

Śniadanie I (637g) –628.8 kcal b:28.6g, t:17.1g w:91.5g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 98.7 kcal, b:4.4 g t:2.6g w:14.3g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

\* Jabłko pieczone 150g + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1278g)– 660.4 kcal b:24.0g, t:18.3g w:104.0g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, herbata 250ml + sok owocowy 1 szt.

[100g: 51.6 kcal, b:1.8g, t:1.4g w:8.1g]

Podwieczorek (98g) –180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, jajkiem + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

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** /, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2255.2 kcal, białko: 82.6 g, tłuszcz: 67.3g, węglowodany: 339.9g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 20 styczeń 2021rok

Śniadanie I (692g) –784.0 kcal b:32.2g, t:21.6g w:116.9g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 113.2 kcal, b:4.6 g t:3.1g w:16.8g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

\* Jabłko pieczone 150g + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1278g)– 660.4 kcal b:24.0g, t:18.3g w:104.0g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, herbata 250ml + sok owocowy 1 szt.

[100g: 51.6 kcal, b:1.8g, t:1.4g w:8.1g]

Podwieczorek (98g) –180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, jajkiem + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

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** /, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2410.4 kcal, białko: 86.2 g, tłuszcz: 71.8g, węglowodany: 365.3g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 20 styczeń 2021rok

Śniadanie I (692g) –784.0 kcal b:32.2g, t:21.6g w:116.9g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 113.2 kcal, b:4.6 g t:3.1g w:16.8g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

\* Jabłko pieczone 150g + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1278g)– 660.4 kcal b:24.0g, t:18.3g w:104.0g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler** /, herbata 250ml + sok owocowy 1 szt.

[100g: 51.6 kcal, b:1.8g, t:1.4g w:8.1g]

Podwieczorek (98g) –180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / z margaryną śniadaniową /**białko mleka** /, jajkiem + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

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** /, pomidor 50g, humus 50g /**sezam** /, **masło** 15g, 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:

2571.4 kcal, białko: 89.7 g, tłuszcz: 76.7g, węglowodany: 391.4g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 20 styczeń 2021rok

Śniadanie I (692g) –784.0 kcal b:32.2g, t:21.6g w:116.9g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 113.2 kcal, b:4.6 g t:3.1g w:16.8g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

\* Jabłko pieczone 150g + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1278g)– 660.4 kcal b:24.0g, t:18.3g w:104.0g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler** /, herbata 250ml + sok owocowy 1 szt.

[100g: 51.6 kcal, b:1.8g, t:1.4g w:8.1g]

Podwieczorek (98g) –180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka** /, jajkiem + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

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** /, pomidor 50g, humus 50g /**sezam** /, **masło** 15g, 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:

2571.4 kcal, białko: 89.7 g, tłuszcz: 76.7g, węglowodany: 391.4g

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

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