

## DIETA MAMY I TRYMESTR 8 luty 2021rok

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/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

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

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

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

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

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

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

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

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

Podwieczorek (331g) –263.2 kcal b:7.5g, t:6.0g w:48.2g

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

[100g: 79.5 kcal, b:2.2, t:1.8g w:14.5g]

Kolacja (547.5g) –516.7 kcal b:24.2g, t:20.4g w:62.2g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml

[100g:94.3 kcal, b:4.4, t:3.7g w:11.3g]

SUMA DNIA:

2311.7 kcal, białko: 89.6 g, tłuszcz: 63.6g, węglowodany: 358.8g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 8 luty 2021rok

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/**, szynka 40g /**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: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g ]

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

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

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

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

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

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

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

Podwieczorek (331g) –263.2 kcal b:7.5g, t:6.0g w:48.2g

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

[100g: 79.5 kcal, b:2.2, t:1.8g w:14.5g]

Kolacja (547.5g) –516.7 kcal b:24.2g, t:20.4g w:62.2g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml

[100g:94.3 kcal, b:4.4, t:3.7g w:11.3g]

SUMA DNIA:

2311.7 kcal, białko: 89.6 g, tłuszcz: 63.6g, węglowodany: 358.8g

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

*\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*

## DIETA MAMY III TRYMESTR 8 luty 2021rok

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/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

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

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

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

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

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

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

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

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

Podwieczorek (331g) –263.2 kcal b:7.5g, t:6.0g w:48.2g

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

[100g: 79.5 kcal, b:2.2, t:1.8g w:14.5g]

Kolacja (597.5g) –634.7 kcal b:27.7g, t:21.5g w:88.3g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.6, t:3.5g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2593.9 kcal, białko: 96.7 g, tłuszcz: 69.3g, węglowodany: 410.3g

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

*\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 8 luty 2021rok

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**/, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

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

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

\* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

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

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

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

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

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

Podwieczorek (331g) –263.2 kcal b:7.5g, t:6.0g w:48.2g

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

[100g: 79.5 kcal, b:2.2, t:1.8g w:14.5g]

Kolacja (597.5g) –634.7 kcal b:27.7g, t:21.5g w:88.3g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.6, t:3.5g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2593.9 kcal, białko: 96.7 g, tłuszcz: 69.3g, węglowodany: 410.3g

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

*\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*