

## DIETA MAMY I TRYMESTR 23 luty 2021rok

Śniadanie I (902g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 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: 70.5 kcal, b:2.1 g t:3.3g w:8.3g ]

Śniadanie II (30g) – 96.9 kcal b:2.1g, t:0.5g w:21.1g

\* Chrupki kukurydziane.

[100g:323 kcal, b:7.0, t:1.6g w:70.3g]

Obiad (1329g)– 810.5 kcal b:33.6g, t:28.9g w:108.6g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g/**biako mleko**/, kompot 250ml

[100g: 60.9 kcal, b:2.5g, t:2.1g w:8.1g]

Podwieczorek (128g) –185.2 kcal b:8.7g, t:6.0g w:25.6g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z z margaryną roślinną /**białko mleka, jajkiem**.

[100g: 144.6 kcal, b:6.7, t:4.6g w:20.7g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g.

\* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna ,mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2424.0 kcal, białko: 92.4 g, tłuszcz: 84.0g, węglowodany: 334.9g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 23 luty 2021rok

Śniadanie I (902g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 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: 70.5 kcal, b:2.1 g t:3.3g w:8.3g ]

Śniadanie II (30g) – 96.9 kcal b:2.1g, t:0.5g w:21.1g

\* Chrupki kukurydziane.

[100g:323 kcal, b:7.0, t:1.6g w:70.3g]

Obiad (1329g)– 810.5 kcal b:33.6g, t:28.9g w:108.6g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g/**biako mleko**/, kompot 250ml

[100g: 60.9 kcal, b:2.5g, t:2.1g w:8.1g]

Podwieczorek (128g) –185.2 kcal b:8.7g, t:6.0g w:25.6g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z z margaryną roślinną /**białko mleka, jajkiem**.

[100g: 144.6 kcal, b:6.7, t:4.6g w:20.7g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g.

\* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna ,mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2424.0 kcal, białko: 92.4 g, tłuszcz: 84.0g, węglowodany: 334.9g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 23 luty 2021rok

Śniadanie I (902g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 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: 70.5 kcal, b:2.1 g t:3.3g w:8.3g ]

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 (1329g)– 810.5 kcal b:33.6g, t:28.9g w:108.6g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g/**biako mleko**/, kompot 250ml

[100g: 60.9 kcal, b:2.5g, t:2.1g w:8.1g]

Podwieczorek (278g) –312.1 kcal b:12.5g, t:9.4g w:45.9g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka, jajkiem** + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 112.2 kcal, b:4.4, t:3.3g w:16.5g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g.

\* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna ,mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2635.5 kcal, białko: 96.8 g, tłuszcz: 88.0g, węglowodany: 375.7g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 23 luty 2021rok

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

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 40g / **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:2.1 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 (1329g)– 810.5 kcal b:33.6g, t:28.9g w:108.6g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g/**białko mleko**/, kompot 250ml

[100g: 60.9 kcal, b:2.5g, t:2.1g w:8.1g]

Podwieczorek (278g) –312.1 kcal b:12.5g, t:9.4g w:45.9g

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka, jajkiem** + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 112.2 kcal, b:4.4, t:3.3g w:16.5g]

Kolacja (630g) –797.7 kcal b:22.9g, t:34.8g w:101.5g.

\* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:126.6 kcal, b:3.6, t:5.5g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2951.6 kcal, białko: 104.0 g, tłuszcz: 97.5g, węglowodany: 427.2g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 24 luty 2021rok

Śniadanie I (677.5g) –514.5 kcal b:18.6g, t:13.0g w:83.6g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml + Jabłko  
[100g: 75.9 kcal, b:2.7 g t:1.9g w:12.3g ]

Śniadanie II (280g) – 102.8 kcal b:0.0g, t:0.0g w:25.7g

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ .  
[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1059g)– 656.1 kcal b:27.4g, t:8.5g w:122.8g

\* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/.  
[100g: 61.9 kcal, b:2.5g, t:0.8g w:11.5g]

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

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + **Jogurt owocowy** 1 szt.  
[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (561g) –622.0 kcal b:20.2g, t:31.0g w:67.9g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml  
[100g:110.8 kcal, b:3.6, t:5.5g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2220.6 kcal, białko: 73.7 g, tłuszcz: 61.1g, węglowodany: 354.8g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 24 luty 2021rok

Śniadanie I (732.5g) –669.7 kcal b:22.1g, t:17.6g w:109.0g.

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

[100g: 91.4 kcal, b:3.0 g t:2.4g w:14.8g ]

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

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

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1059g)– 656.1 kcal b:27.4g, t:8.5g w:122.8g

\* 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 250ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 61.9 kcal, b:2.5g, t:0.8g w:11.5g]

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

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

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

Kolacja (561g) –622.0 kcal b:20.2g, t:31.0g w:67.9g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:110.8 kcal, b:3.6, t:5.5g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2480.3 kcal, białko: 79.5g, tłuszcz: 66.4g, węglowodany: 402.3g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 24 luty 2021rok

Śniadanie I (732.5g) –669.7 kcal b:22.1g, t:17.6g w:109.0g.

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

[100g: 91.4 kcal, b:3.0 g t:2.4g w:14.8g ]

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

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

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1059g)– 656.1 kcal b:27.4g, t:8.5g w:122.8g

\* 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 250ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 61.9 kcal, b:2.5g, t:0.8g w:11.5g]

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

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

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

Kolacja (616g) –783.0 kcal b:23.8g, t:35.9g w:94.0g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:127.1 kcal, b:3.8, t:5.8g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2641.3 kcal, białko: 83.0g, tłuszcz: 71.3g, węglowodany: 428.4g

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

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

## DIETA OKRES LAKTACYJNY 24 luty 2021rok

Śniadanie I (732.5g) –669.7 kcal b:22.1g, t:17.6g w:109.0g.

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

[100g: 91.4 kcal, b:3.0 g t:2.4g w:14.8g ]

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

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

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1059g)– 656.1 kcal b:27.4g, t:8.5g w:122.8g

\* 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 250ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 61.9 kcal, b:2.5g, t:0.8g w:11.5g]

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

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

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

Kolacja (616g) –783.0 kcal b:23.8g, t:35.9g w:94.0g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:127.1 kcal, b:3.8, t:5.8g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2641.3 kcal, białko: 83.0g, tłuszcz: 71.3g, węglowodany: 428.4g

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

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