

## DIETA MAMY I TRYMESTR 13 luty 2021rok

Śniadanie I (727.5g) –635.7 kcal b:22.1g, t:13.8g w:109.0g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, serek topiony 17.5g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 87.3 kcal, b:3.0 g t:1.8g w:14.9g ]

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

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

[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1232g)– 594.9 kcal b:23.8g, t:11.1g w:106.2g

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

Potrąka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 150g, herbata 250ml.

[100g: 48.2 kcal, b:1.9g, t:0.9g w:8.6g]

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

\* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, i konfitura.

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

Kolacja (582g) –673.3 kcal b:23.8g, t:31.4g w:76.4g.

\* Pasta rybno – serowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml

[100g:115.6 kcal, b:4.0, t:5.3g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2205.0 kcal, białko: 73.4 g, tłuszcz: 61.5g, węglowodany: 351.8g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 13 luty 2021rok

Śniadanie I (727.5g) –635.7 kcal b:22.1g, t:13.8g w:109.0g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, serek topiony 17.5g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 87.3 kcal, b:3.0 g t:1.8g w:14.9g ]

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

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

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

Obiad (1232g)– 594.9 kcal b:23.8g, t:11.1g w:106.2g

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

Potrąwka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 150g, herbata 250ml.

[100g: 48.2 kcal, b:1.9g, t:0.9g w:8.6g]

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

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

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

Kolacja (582g) –673.3 kcal b:23.8g, t:31.4g w:76.4g.

\* Pasta **rybno – serowa** 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml

[100g:115.6 kcal, b:4.0, t:5.3g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2428.9 kcal, białko: 79.3 g, tłuszcz: 65.3g, węglowodany: 393.1g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 13 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**/, pomidor 50g, serek topiony 17.5g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

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

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

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

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

Obiad (1232g)– 594.9 kcal b:23.8g, t:11.1g w:106.2g

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

Potrąwka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 150g, herbata 250ml.

[100g: 48.2 kcal, b:1.9g, t:0.9g w:8.6g]

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

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

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

Kolacja (637g) –834.3 kcal b:27.4g, t:36.3g w:102.5g.

\* Pasta **rybno – serowa** 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml

[100g:130.9 kcal, b:4.3, t:5.6g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2623.8 kcal, białko: 82.9 g, tłuszcz: 74.0g, węglowodany: 419.3g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 13 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**/, pomidor 50g, serek topiony 17.5g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

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

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

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

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

Obiad (1232g)– 594.9 kcal b:23.8g, t:11.1g w:106.2g

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

Potrąwka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 150g, herbata 250ml.

[100g: 48.2 kcal, b:1.9g, t:0.9g w:8.6g]

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

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

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

Kolacja (637g) –834.3 kcal b:27.4g, t:36.3g w:102.5g.

\* Pasta **rybno – serowa** 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml

[100g:130.9 kcal, b:4.3, t:5.6g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2623.8 kcal, białko: 82.9 g, tłuszcz: 74.0g, węglowodany: 419.3g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 14 luty 2021rok

Śniadanie I (687g) –633.1 kcal b:25.2g, t:22.0g w:86.0g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser żółty 40g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 92.1 kcal, b:3.6 g t:3.2g w:12.5g]

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 (1303g)– 675.5 kcal b:30.6g, t:22.5g w:91.9g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml  
[100g: 51.8 kcal, b:2.3g, t:1.7g w:7.0g]

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 (532g) –436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g/**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**/, herbata 250ml

[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2267.8 kcal, białko: 87.0 g, tłuszcz: 69.2g, węglowodany: 335.3g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 14 luty 2021rok

Śniadanie I (687g) –633.1 kcal b:25.2g, t:22.0g w:86.0g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser żółty 40g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 92.1 kcal, b:3.6 g t:3.2g w:12.5g]

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 (1303g)– 675.5 kcal b:30.6g, t:22.5g w:91.9g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml  
[100g: 51.8 kcal, b:2.3g, t:1.7g w:7.0g]

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 (587g) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g/**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**/, herbata 250ml

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2428.8 kcal, białko: 90.6 g, tłuszcz: 74.0g, węglowodany: 361.4g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 14 luty 2021rok

Śniadanie I (742g) –788.3 kcal b:28.7g, t:26.5g w:111.5g.

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

[100g: 106.2 kcal, b:3.8 g t:3.5g w:15.0g]

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 (1303g)– 675.5 kcal b:30.6g, t:22.5g w:91.9g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml  
[100g: 51.8 kcal, b:2.3g, t:1.7g w:7.0g]

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 (587g) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g/**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**/, herbata 250ml

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2584.0 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcz: 78.6g, węglowodany: 386.8g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 14 luty 2021rok

Śniadanie I (742g) –788.3 kcal b:28.7g, t:26.5g w:111.5g.

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

[100g: 106.2 kcal, b:3.8 g t:3.5g w:15.0g]

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 (1303g)– 675.5 kcal b:30.6g, t:22.5g w:91.9g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml  
[100g: 51.8 kcal, b:2.3g, t:1.7g w:7.0g]

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 (587g) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

\* **Twarożek** z zieleniną 70g/**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**/, herbata 250ml

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2584.0 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcz: 78.6g, węglowodany: 386.8g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 15 luty 2021 rok

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

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, 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: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

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

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

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

Obiad (1017g)– 692.2 kcal b:36.1g, t:16.2g w:107.8g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 68.0 kcal, b:3.5g, t:1.5g w:10.5g]

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

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem 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** /, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, 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:

2250.3 kcal, białko: 93.3g, tłuszcz: 65.1g, węglowodany: 336.9g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 15 luty 2021 rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, 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:82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

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

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

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

Obiad (1337g)– 738.3 kcal b:38.1g, t:17.6g w:115.6g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + sok warzywny 1 szt /**seler**/.

[100g: 55.2 kcal, b:2.8g, t:1.3g w:8.6g]

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

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem 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** /, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, 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:

2451.6 kcal, białko: 98.9g, tłuszcz:71.1g, węglowodany: 370.1g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 15 luty 2021 rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, 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:82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

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

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

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

Obiad (1337g)– 738.3 kcal b:38.1g, t:17.6g w:115.6g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + sok warzywny 1 szt /**seler**/.

[100g: 55.2 kcal, b:2.8g, t:1.3g w:8.6g]

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

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem 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** /, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **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:

2612.6 kcal, białko: 102.4g, tłuszcz:75.9g, węglowodany: 396.2g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 15 luty 2021 rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, 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:82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

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

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

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

Obiad (1337g)– 738.3 kcal b:38.1g, t:17.6g w:115.6g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + sok warzywny 1 szt /**seler**/.

[100g: 55.2 kcal, b:2.8g, t:1.3g w:8.6g]

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

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem 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** /, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **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:

2612.6 kcal, białko: 102.4g, tłuszcz: 75.9g, węglowodany: 396.2g

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

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