

## DIETA MAMY I TRYMESTR 26 marzec 2021rok

Śniadanie I (897g) –749.3 kcal b:28.5g, t:26.3g w:100.9g,  
kw.tł.nasyc.:1.4g, sól:2.3g, cukry:19.1g.

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

[100g: 83.5kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.2g cukier:2.1g ]

Śniadanie II (188g) – 84.6 kcal b:0.7g, t:0.7g w:20.5g, kw.tł.nasyc.:0.1g,  
sól:0.0g, cukry:17.8g.

\* Jabłko pieczone.

[100g:45.0 kcal, b:0.3, t:0.3g w:10.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:9.4g]

Obiad (1547g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.5g w:105.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g,  
sól:0.6g, cukry:12.7g.

\* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g /**mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny /**seler**/ 1 szt.

[100g: 38.0kcal, b:2.0g, t:0.4g w:6.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8g]

Podwieczorek (75.5g) – 166.2 kcal b:6.6g, t:5.0g w:25.1g,  
kw.tł.nasyc.:0.9g, sól:0.9g, cukry:0.9g.

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

[100g: 220.1 kcal, b:8.7, t:6.6g w:33.2g, kw.tł.nasyc.:1.1g, sól:1.1g, cukry:1.1g ]

Kolacja (561g) –622.0 kcal b:20.2g, t:31.0g w:67.9g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól:  
2.0g, cukry:3.6g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus /**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, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2210.6 kcal, białko:88.2g, tłuszcz:70.5g, węglowodany:319.9g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:2.7g, sól:5.0g, cukry:54.1g.

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 26 marzec 2021rok

Śniadanie I (897g) –749.3 kcal b:28.5g, t:26.3g w:100.9g,  
kw.tł.nasyc.:1.4g, sól:2.3g, cukry:19.1g.

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

[100g: 83.5kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.2g cukier:2.1g ]

Śniadanie II (218g) – 189.1 kcal b:2.9g, t:1.4g w:42.5g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.0g, cukry:17.8g.

\* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:86.7 kcal, b:1.3, t:0.6g w:19.4g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:9.4g]

Obiad (1547g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.5g w:105.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g,  
sól:0.6g, cukry:12.7g.

\* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g /**mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny /**seler**/ 1 szt.

[100g: 38.0kcal, b:2.0g, t:0.4g w:6.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8g]

Podwieczorek (225.5g) – 293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.0g, cukry:19.8g.

\* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/ z serem topionym + Jogurt owocowy /**białko mleka**/

[100g: 129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:8.7g ]

Kolacja (561g) –622.0 kcal b:20.2g, t:31.0g w:67.9g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól:  
2.0g, cukry:3.6g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus /**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, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2442.0 kcal, białko:94.2g, tłuszcz:74.6g, węglowodany:362.2g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:2.9g, sól:5.0g, cukry:73.0g.

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 26 marzec 2021rok

Śniadanie I (952g) – 904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.9g.

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

[100g: 95.0kcal, b:3.3g t:3.2g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.0g ]

Śniadanie II (218g) – 189.1 kcal b:2.9g, t:1.4g w:42.5g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.0g, cukry:17.8g.

\* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:86.7 kcal, b:1.3, t:0.6g w:19.4g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:9.4g]

Obiad (1547g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.5g w:105.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g,  
sól:0.6g, cukry:12.7g.

\* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g /**mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny /**seler**/ 1 szt.

[100g: 38.0kcal, b:2.0g, t:0.4g w:6.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8g]

Podwieczorek (225.5g) – 293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.0g, cukry:19.8g.

\* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/ z serem topionym + Jogurt owocowy /**białko mleka**/

[100g: 129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:8.7g ]

Kolacja (561g) – 622.0 kcal b:20.2g, t:31.0g w:67.9g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól:  
2.0g, cukry:3.6g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus /**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, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2597.2 kcal, białko:97.8g, tłuszcz:79.2g, węglowodany:387.6g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:2.9g, sól:5.6g, cukry:73.9g.

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 marzec 2021rok

Śniadanie I (952g) –904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.9g.

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

[100g: 95.0kcal, b:3.3g t:3.2g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.0g ]

Śniadanie II (218g) – 189.1 kcal b:2.9g, t:1.4g w:42.5g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.0g, cukry:17.8g.

\* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:86.7 kcal, b:1.3, t:0.6g w:19.4g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:9.4g]

Obiad (1547g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.5g w:105.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g,  
sól:0.6g, cukry:12.7g.

\* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g /**mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny /**seler**/ 1 szt.

[100g: 38.0kcal, b:2.0g, t:0.4g w:6.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8g]

Podwieczorek (225.5g) – 293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.0g, cukry:19.8g.

\* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/ z serem topionym + Jogurt owocowy /**białko mleka**/

[100g: 129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:8.7g ]

Kolacja (561g) –622.0 kcal b:20.2g, t:31.0g w:67.9g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól:  
2.0g, cukry:3.6g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus /**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, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2597.2 kcal, białko:97.8g, tłuszcz:79.2g, węglowodany:387.6g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:2.9g, sól:5.6g, cukry:73.9g.

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

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