

## DIETA MAMY I TRYMESTR 11 marzec 2021rok

Śniadanie I (700g) - 601.9 kcal b:24.9g, t:20.2g w:82.9g.

\* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:85.9 kcal, b:3.5g t:2.8g w:11.8g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g.

\* Budyń 200ml **/może zawie: soję mleko,gluten,orzeczy laskowe/**

[100g:71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

\* Rosół drobiowy z makaronem 400ml **/mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Noga drobiowa gotowana 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g**/białko mleka /**, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250ml.

[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

Podwieczorek (75.5g) –166.2 kcal b:6.6g, t:5.0g w:25.1g

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

[100g: 220.1 kcal, b:8.7, t:6.6g w:33.2g]

Kolacja (591g) –540.4 kcal b:27.1g, t:20.1g w:66.0g.

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

[100g:91.4 kcal, b:4.5, t:3.4g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2298.5 kcal, białko: 116.9 g, tłuszcz: 80.7g, węglowodany: 288.1g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 11 marzec 2021rok

Śniadanie I (700g) - 601.9 kcal b:24.9g, t:20.2g w:82.9g.

\* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, żytnia, soja/**, herbata 250ml.  
[100g:85.9 kcal, b:3.5g t:2.8g w:11.8g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g.

\* Budyń 200ml **/może zawie: soję mleko,gluten,orzeczy laskowe/**  
+ ciastka deserowe **/mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**.

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

\* Rosół drobiowy z makaronem 400ml **/mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Noga drobiowa gotowana 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g**/białko mleka /**, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250ml.

[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

Podwieczorek (250.5g) –268.0 kcal b:12.9g, t:9.7g w:33.6g

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

**Jogurt naturalny.**

[100g: 106.9 kcal, b:5.1, t:3.8g w:13.4g]

Kolacja (591g) –540.4 kcal b:27.1g, t:20.1g w:66.0g.

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

[100g:91.4 kcal, b:4.5, t:3.4g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2542.2 kcal, białko: 124.6 g, tłuszcz: 92.1g, węglowodany: 315.5g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 11 marzec 2021rok

Śniadanie I (755g) - 757.1 kcal b:28.5g, t:24.8g w:108.3g.

\* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, żytnia, soja/**, herbata 250ml.  
[100g:100.2 kcal, b:3.7g t:3.2g w:14.3g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g.

\* Budyń 200ml **/może zawie: soję mleko,gluten,orzeczy laskowe/**  
+ ciastka deserowe **/mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**.

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

\* Rosół drobiowy z makaronem 400ml **/mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Noga drobiowa gotowana 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g**/białko mleka /**, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250ml.

[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

Podwieczorek (250.5g) –268.0 kcal b:12.9g, t:9.7g w:33.6g

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

**Jogurt naturalny.**

[100g: 106.9 kcal, b:5.1, t:3.8g w:13.4g]

Kolacja (591g) –540.4 kcal b:27.1g, t:20.1g w:66.0g.

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

[100g:91.4 kcal, b:4.5, t:3.4g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2697.4 kcal, białko: 128.2 g, tłuszcz: 96.7g, węglowodany: 340.9g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 marzec 2021rok

Śniadanie I (755g) - 757.1 kcal b:28.5g, t:24.8g w:108.3g.

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

[100g:100.2 kcal, b:3.7g t:3.2g w:14.3g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g.

\* Budyń 200ml **/może zawie: soję mleko,gluten,orzeczy laskowe/**  
+ ciastka deserowe **/mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**.

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

\* Rosół drobiowy z makaronem 400ml **/mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Noga drobiowa gotowana 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g**/białko mleka /**, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250ml.

[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

Podwieczorek (250.5g) –268.0 kcal b:12.9g, t:9.7g w:33.6g

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

**Jogurt naturalny.**

[100g: 106.9 kcal, b:5.1, t:3.8g w:13.4g]

Kolacja (646g) –701.4 kcal b:30.7g, t:25.0g w:92.2g.

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

[100g:108.5 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2858.4 kcal, białko: 131.8 g, tłuszcz: 101.6g, węglowodany: 367.0g

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 12 marzec 2021rok

Śniadanie I (912g) - 721.9 kcal b:26.7g, t:22.4g w:104.5g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko** 1 szt., pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g:79.1 kcal, b:2.9g t:2.4g w:11.4g]

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 (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

\* Zupa wielowarzywna z ryżem 400ml/ **seler, mleko, przypr warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja** ,

surówka owocowo - bakaliowa 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2393.7 kcal, białko: 67.3 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 384.6g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 12 marzec 2021rok

Śniadanie I (912g) - 721.9 kcal b:26.7g, t:22.4g w:104.5g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko** 1 szt., pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g:79.1 kcal, b:2.9g t:2.4g w:11.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g.

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

+ Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/.

[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

\* Zupa wielowarzywna z ryżem 400ml/ **seler, mleko, przypr warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/ ,

surówka owocowo - bakaliowa 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2535.6 kcal, białko: 68.7 g, tłuszcz: 76.2g, węglowodany: 403.5g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 12 marzec 2021rok

Śniadanie I (967g) - 877.1 kcal b:30.3g, t:26.9g w:129.9g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko** 1 szt., pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g:90.7 kcal, b:3.1g t:2.7g w:13.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g.

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

+ Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirościerzyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/.

[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

\* Zupa wielowarzywna z ryżem 400ml/ **seler, mleko, przypr warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/ ,

surówka owocowo - bakaliowa 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2690.9 kcal, białko: 72.3 g, tłuszcz: 80.7g, węglowodany: 428.9g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 marzec 2021rok

Śniadanie I (967g) - 877.1 kcal b:30.3g, t:26.9g w:129.9g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko** 1 szt., pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g:90.7 kcal, b:3.1g t:2.7g w:13.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g.

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

+ Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/.

[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

\* Zupa wielowarzywna z ryżem 400ml/ **seler, mleko, przypr warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/ ,

surówka owocowo - bakaliowa 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2851.8 kcal, białko: 75.8 g, tłuszcz: 85.6g, węglowodany: 455.0g

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 13 marzec 2021rok

Śniadanie I (594g) - 536.5 kcal b:24.0g, t:19.6g w:67.7g.

\* Pasta **jajeczna** z zielelniną 70g /**jaja, białko mleka /, twarożek** z zielelniną 70g /**białko mleka/**, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:90.3 kcal, b:4.0g t:3.2g w:11.3g]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

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

Obiad (1254g)– 600.0 kcal b:23.8g, t:11.4g w:107.2g

\* Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, 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: 47.8 kcal, b:1.8g, t:0.9g w:8.5g]

Podwieczorek (236.5g) –250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

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

Jabłko.

[100g: 106.0 kcal, b:3.0, t:2.4g w:19.2g]

Kolacja (477.5g) –412.8 kcal b:18.5g, t:12.1g w:60.7g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja/**, herbata 250ml.

[100g:86.4 kcal, b:3.8, t:2.5g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2023.9 kcal, białko: 79.6 g, tłuszcz: 52.6g, węglowodany: 322.5g

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 13 marzec 2021rok

Śniadanie I (649g) - 697.1 kcal b:27.6g, t:24.1g w:93.1g.

\* Pasta **jajeczna** z zielelniną 70g /**jaja, białko mleka** /, **twarożek** z zielelniną 70g /**białko mleka**/, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:107.4 kcal, b:4.2g t:3.7g w:14.3g]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

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

Obiad (1254g)– 600.0 kcal b:23.8g, t:11.4g w:107.2g

\* Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, 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: 47.8 kcal, b:1.8g, t:0.9g w:8.5g]

Podwieczorek (236.5g) –250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

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

Jabłko.

[100g: 106.0 kcal, b:3.0, t:2.4g w:19.2g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

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

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2340.1 kcal, białko: 86.7 g, tłuszcz: 62.0g, węglowodany: 374.0g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 13 marzec 2021rok

Śniadanie I (649g) - 697.1 kcal b:27.6g, t:24.1g w:93.1g.

\* Pasta **jajeczna** z zielelniną 70g /**jaja, białko mleka /, twarożek** z zielelniną 70g /**białko mleka/**, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:107.4 kcal, b:4.2g t:3.7g w:14.3g]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

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

Obiad (1254g)– 600.0 kcal b:23.8g, t:11.4g w:107.2g

\* Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, 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: 47.8 kcal, b:1.8g, t:0.9g w:8.5g]

Podwieczorek (236.5g) –250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

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

Jabłko.

[100g: 106.0 kcal, b:3.0, t:2.4g w:19.2g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

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

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2340.1 kcal, białko: 86.7 g, tłuszcz: 62.0g, węglowodany: 374.0g

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 13 marzec 2021rok

Śniadanie I (649g) - 697.1 kcal b:27.6g, t:24.1g w:93.1g.

\* Pasta **jajeczna** z zielelniną 70g /**jaja, białko mleka /, twarożek** z zielelniną 70g /**białko mleka/**, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:107.4 kcal, b:4.2g t:3.7g w:14.3g]

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

\* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

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

Obiad (1254g)– 600.0 kcal b:23.8g, t:11.4g w:107.2g

\* Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, 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: 47.8 kcal, b:1.8g, t:0.9g w:8.5g]

Podwieczorek (236.5g) –250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

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

Jabłko.

[100g: 106.0 kcal, b:3.0, t:2.4g w:19.2g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

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

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2340.1 kcal, białko: 86.7 g, tłuszcz: 62.0g, węglowodany: 374.0g

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

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