

## DIETA MAMY I TRYMESTR 16 marzec 2021rok

Śniadanie I (902g) –694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g.

\* 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: 77.0 kcal, b:3.1 g t:2.0g w:11.5g ]

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 (1217g)– 694.6 kcal b:35.7g, t:19.0g w:102.5g

\* Zupa kminkowa z makaronem /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet drobiowy soute 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.0kcal, b:2.9g, t:1.5g w:8.4g]

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 (525g) –482.4 kcal b:16.4g, t:16.9g w:70.0g.

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

[100g:91.8 kcal, b:3.1, t:3.2g w:13.3g]

SUMA DNIA:

2277.1 kcal, białko: 86.7 g, tłuszcz: 60.5g, węglowodany: 359.0g

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY II TRYMESTR 16 marzec 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:3.3 g t:2.4g w:13.5g ]

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 (1217g)– 694.6 kcal b:35.7g, t:19.0g w:102.5g

\* Zupa kminkowa z makaronem /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet drobiowy soute 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.0kcal, b:2.9g, t:1.5g w:8.4g]

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 (525g) –482.4 kcal b:16.4g, t:16.9g w:70.0g.

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

[100g:91.8 kcal, b:3.1, t:3.2g w:13.3g]

SUMA DNIA:

2432.4 kcal, białko: 90.3 g, tłuszcz: 65.0g, węglowodany: 384.4g

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 16 marzec 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:3.3 g t:2.4g w:13.5g ]

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 (1217g)– 694.6 kcal b:35.7g, t:19.0g w:102.5g

\* Zupa kminkowa z makaronem /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet drobiowy soute 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.0kcal, b:2.9g, t:1.5g w:8.4g]

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 (580g) –643.3 kcal b:20.0g, t:21.8g w:96.1g.

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

[100g:110.9 kcal, b:3.4, t:3.7g w:16.5g]

SUMA DNIA:

2593.3 kcal, białko: 93.9 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 410.5g

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 16 marzec 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:3.3 g t:2.4g w:13.5g ]

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 (1217g)– 694.6 kcal b:35.7g, t:19.0g w:102.5g

\* Zupa kminkowa z makaronem /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet drobiowy soute 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.0kcal, b:2.9g, t:1.5g w:8.4g]

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 (580g) –643.3 kcal b:20.0g, t:21.8g w:96.1g.

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

[100g:110.9 kcal, b:3.4, t:3.7g w:16.5g]

SUMA DNIA:

2593.3 kcal, białko: 93.9 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 410.5g

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.