

## DIETA MAMY I TRYMESTR 23 marzec 2021rok

Śniadanie I (902g) –694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.0g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, 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, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.1g cukier:2.1g ]

Śniadanie II (280g) – 102.8 kcal b:0.0g, t:0.0g w:25.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.0g, cukry:11.5g.

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

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:4.1g]

Obiad (1311g)– 734.3 kcal b:34.0g, t:20.7g w:108.8g, kw.tł.nasyc.:3.0g,  
sól:1.3g, cukry:14.2g.

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin**/

Pulpety w sosie koperkowym 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleko**/, kompot 250ml  
[100g: 56.0kcal, b:2.0g, t:2.5g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.0g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.5g, cukry:3.7g.

\* 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, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.6g, cukry:4.6g ]

Kolacja (560g) –614.4 kcal b:20.0g, t:30.7g w:66.8g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól:  
1.9g, cukry:3.1g.

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

[100g:109.7 kcal, b:3.5, t:5.4g w:11.9g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.5g]

SUMA DNIA:

2344.3 kcal, białko:86.5g, tłuszcz:75.3g, węglowodany:340.1g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:5.2g, sól:5.2g, cukry:51.5g.

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY II TRYMESTR 23 marzec 2021rok

Śniadanie I (902g) –694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.0g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, 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, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.1g cukier:2.1g ]

Śniadanie II (280g) – 102.8 kcal b:0.0g, t:0.0g w:25.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.0g, cukry:11.5g.

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

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:4.1g]

Obiad (1311g)– 734.3 kcal b:34.0g, t:20.7g w:108.8g, kw.tł.nasyc.:3.0g,  
sól:1.3g, cukry:14.2g.

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin**/

Pulpety w sosie koperkowym 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 56.0kcal, b:2.0g, t:2.5g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.0g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.5g, cukry:3.7g.

\* 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, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.6g, cukry:4.6g ]

Kolacja (560g) –614.4 kcal b:20.0g, t:30.7g w:66.8g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól:  
1.9g, cukry:3.1g.

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

[100g:109.7 kcal, b:3.5, t:5.4g w:11.9g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.5g]

SUMA DNIA:

2344.3 kcal, białko:86.5g, tłuszcz:75.3g, węglowodany:340.1g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:5.2g, sól:5.2g, cukry:51.5g.

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY III TRYMESTR 23 marzec 2021rok

Śniadanie I (957g) –849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.8g.

\* 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** 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, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.0g ]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.2g,  
sól:0.1g, cukry:11.5g.

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/. Wafle ryżowe.  
[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:1.5 g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1311g)– 734.3 kcal b:34.0g, t:20.7g w:108.8g, kw.tł.nasyc.:3.0g,  
sól:1.3g, cukry:14.2g.

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

Pulpety w sosie koperkowym 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, marchewka z  
groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**biako mleko**/, kompot 250ml  
[100g: 56.0kcal, b:2.0g, t:2.5g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.0g]

Podwieczorek (400g) – 244.3 kcal b:5.7g, t:6.6g w:42.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.5g, cukry:3.7g.

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

[100g: 61.0 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:0.9g ]

Kolacja (560g) –614.4 kcal b:20.0g, t:30.7g w:66.8g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól:  
1.9g, cukry:3.1g.

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

[100g:109.7 kcal, b:3.5, t:5.4g w:11.9g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.5g]

### SUMA DNIA:

2650.1 kcal, białko:94.2g, tłuszcz:82.0g, węglowodany:395.3g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:5.3g, sól:5.7g, cukry:52.35g.

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 23 marzec 2021rok

Śniadanie I (957g) –849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.8g.

\* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, 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, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.0g ]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.2g,  
sól:0.1g, cukry:11.5g.

\* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/. Wafle ryżowe.  
[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:1.5 g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1311g)– 734.3 kcal b:34.0g, t:20.7g w:108.8g, kw.tł.nasyc.:3.0g,  
sól:1.3g, cukry:14.2g.

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin**/

Pulpety w sosie koperkowym 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleko**/, kompot 250ml  
[100g: 56.0kcal, b:2.0g, t:2.5g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.0g]

Podwieczorek (400g) – 244.3 kcal b:5.7g, t:6.6g w:42.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.5g, cukry:3.7g.

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

[100g: 61.0 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:0.9g ]

Kolacja (615g) –775.4 kcal b:23.6g, t:35.6g w:92.9g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól:  
2.4g, cukry:3.9g.

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

[100g:126.0 kcal, b:3.8, t:5.7g w:15.1g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2811.1 kcal, białko:97.8g, tłuszcz:86.9g, węglowodany:421.4g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:5.3g, sól:6.2g, cukry:53.1g.

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY I TRYMESTR 24 marzec 2021rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.0g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.1 ]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:19.2g.

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

[100g:124.3 kcal, b:3.7, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (1598g)– 730.0 kcal b:22.7g, t:21.8g w:116.3g, kw.tł.nasyc.:5.7g, sól:1.2g, cukry:11.3g.

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

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, kompot 250ml

[100g: 45.6kcal, b:1.4g, t:1.3g w:7.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (263.5g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:18.7g.

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + Jabłko  
[100g: 95.1 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:7.0g ]

Kolacja (477.5g) –412.8 kcal b:18.5g, t:12.1g w:60.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól: 1.4g, cukry:2.6g.

\* 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, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.5g]

### SUMA DNIA:

2225.8 kcal, białko:80.7g, tłuszcz:59.4g, węglowodany:355.6g, kwasy tłuszczowe nasycone:5.9g, sól:5.3g, cukry:58.0g.

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 24 marzec 2021rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.0g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.1 ]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:19.2g.

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

[100g:124.3 kcal, b:3.7, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (1598g)– 730.0 kcal b:22.7g, t:21.8g w:116.3g, kw.tł.nasyc.:5.7g, sól:1.2g, cukry:11.3g.

\* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, kompot 250ml

[100g: 45.6kcal, b:1.4g, t:1.3g w:7.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (263.5g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:18.7g.

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + Jabłko  
[100g: 95.1 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:7.0g ]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.9g, cukry:3.4g.

\* 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:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2386.7 kcal, białko:84.3g, tłuszcz:64.3g, węglowodany:381.7g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:5.9g, sól:5.9g, cukry:58.8g.

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 24 marzec 2021rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.0g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.1 ]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:19.2g.

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

[100g:124.3 kcal, b:3.7, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (1598g)– 730.0 kcal b:22.7g, t:21.8g w:116.3g, kw.tł.nasyc.:5.7g, sól:1.2g, cukry:11.3g.

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

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, kompot 250ml

[100g: 45.6kcal, b:1.4g, t:1.3g w:7.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (263.5g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:18.7g.

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

[100g: 95.1 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:7.0g ]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.9g, cukry:3.4g.

\* 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:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

### SUMA DNIA:

2386.7 kcal, białko:84.3g, tłuszcz:64.3g, węglowodany:381.7g, kwasy tłuszczowe nasycone:5.9g, sól:5.9g, cukry:58.8g.

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 24 marzec 2021rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.0g.

\* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.1 ]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:19.2g.

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

[100g:124.3 kcal, b:3.7, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (1598g)– 730.0 kcal b:22.7g, t:21.8g w:116.3g, kw.tł.nasyc.:5.7g, sól:1.2g, cukry:11.3g.

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

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, kompot 250ml

[100g: 45.6kcal, b:1.4g, t:1.3g w:7.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (263.5g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:18.7g.

\* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + Jabłko  
[100g: 95.1 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:7.0g ]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.9g, cukry:3.4g.

\* 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:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

### SUMA DNIA:

2386.7 kcal, białko:84.3g, tłuszcz:64.3g, węglowodany:381.7g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:5.9g, sól:5.9g, cukry:58.8g.

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

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

