

DIETA MAMY I TRYMESTR 6 marzec 2021rok

Śniadanie I (587g) - 653.8 kcal b:18.7g, t:30.2g w:77.8g.

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 30g, sałata zielona, humus 50g /**sezam**/, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:111.3 kcal, b:3.1g t:5.1g w:13.2g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1193g)– 604.6 kcal b:19.9g, t:10.2g w:114.5g

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

Makaron z warzywami duszonymi 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**możliwość wystąpienia: selera**/
[100g: 50.6 kcal, b:1.6g, t:0.8g w:9.5g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ i jajkiem. Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

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 pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

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

SUMA DNIA:

2225.4 kcal, białko: 72.0 g, tłuszcz: 64.9g, węglowodany: 351.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 6 marzec 2021rok

Śniadanie I (642g) - 809.1 kcal b:22.2g, t:34.7g w:103.2g.

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 30g, sałata zielona, humus 50g /**sezam**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:126.0 kcal, b:3.4g t:5.4g w:16.0g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.
[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1193g)– 604.6 kcal b:19.9g, t:10.2g w:114.5g

* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przypr do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Makaron z warzywami duszonymi 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**możliwość wystąpienia: selera**/
[100g: 50.6 kcal, b:1.6g, t:0.8g w:9.5g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ i jajkiem. Jogurt owocowy 1 szt.
[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

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 pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:86.4 kcal, b:3.8, t:2.5g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2380.6 kcal, białko: 75.5 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 376.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 6 marzec 2021rok

Śniadanie I (642g) - 809.1 kcal b:22.2g, t:34.7g w:103.2g.

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 30g, sałata zielona, humus 50g /**sezam**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:126.0 kcal, b:3.4g t:5.4g w:16.0g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.
[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1193g)– 604.6 kcal b:19.9g, t:10.2g w:114.5g

* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przypr do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Makaron z warzywami duszonymi 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**możliwość wystąpienia: selera**/
[100g: 50.6 kcal, b:1.6g, t:0.8g w:9.5g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ i jajkiem. Jogurt owocowy 1 szt.
[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

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 pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2541.6 kcal, białko: 79.1 g, tłuszcz: 74.3g, węglowodany: 402.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 6 marzec 2021rok

Śniadanie I (642g) - 809.1 kcal b:22.2g, t:34.7g w:103.2g.

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 30g, sałata zielona, humus 50g /**sezam**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:126.0 kcal, b:3.4g t:5.4g w:16.0g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.
[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1193g)– 604.6 kcal b:19.9g, t:10.2g w:114.5g

* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przypr do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Makaron z warzywami duszonymi 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**możliwość wystąpienia: selera**/
[100g: 50.6 kcal, b:1.6g, t:0.8g w:9.5g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ i jajkiem. Jogurt owocowy 1 szt.
[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

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 pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2541.6 kcal, białko: 79.1 g, tłuszcz: 74.3g, węglowodany: 402.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 7 marzec 2021rok

Śniadanie I (512g) - 517.3 kcal b:24.2g, t:19.5g w:62.4g.

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

[100g:101.0 kcal, b:4.7g t:3.8g w:12.1g]

Śniadanie II (30g) – 142.0 kcal b:1.4g, t:6.8g w:18.9g

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

[100g:473.3 kcal, b:4.6, t:22.6g w:63.0g]

Obiad (1581g)– 796.0 kcal b:35.9g, t:30.2g w:100.6g

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

Filet w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka** /, buraczki z jabłkiem 100g , ziemniaki 150g, sok warzywny 1 szt /**seler** /, kompot 250ml.

[100g: 50.3 kcal, b:2.2g, t:1.9g w:6.3g]

Podwieczorek (180g) –254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Kolacja (535g) –510.0 kcal b:23.6g, t:16.9g w:69.2g.

* **Ser topiony** 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:95.3 kcal, b:4.4, t:3.1g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2219.6 kcal, białko: 87.9 g, tłuszcz: 76.7g, węglowodany: 305.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 7 marzec 2021rok

Śniadanie I (567g) - 572.5 kcal b:27.8g, t:24.1g w:87.9g.

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

[100g:100.9 kcal, b:4.9g t:4.2g w:15.5g]

Śniadanie II (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 1 szt.

[100g:149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1581g)– 796.0 kcal b:35.9g, t:30.2g w:100.6g

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

Filet w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g , ziemniaki 150g, sok warzywny 1 szt /**seler**/, kompot 250ml.

[100g: 50.3 kcal, b:2.2g, t:1.9g w:6.3g]

Podwieczorek (180g) –254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Kolacja (535g) –510.0 kcal b:23.6g, t:16.9g w:69.2g.

* **Ser topiony** 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:95.3 kcal, b:4.4, t:3.1g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2501.8 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 84.6g, węglowodany: 351.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 7 marzec 2021rok

Śniadanie I (567g) - 572.5 kcal b:27.8g, t:24.1g w:87.9g.

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

[100g:100.9 kcal, b:4.9g t:4.2g w:15.5g]

Śniadanie II (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 1 szt.

[100g:149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1581g)– 796.0 kcal b:35.9g, t:30.2g w:100.6g

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

Filet w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g , ziemniaki 150g, sok warzywny 1 szt /**seler**/, kompot 250ml.

[100g: 50.3 kcal, b:2.2g, t:1.9g w:6.3g]

Podwieczorek (180g) –254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Kolacja (535g) –510.0 kcal b:23.6g, t:16.9g w:69.2g.

* **Ser topiony** 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:95.3 kcal, b:4.4, t:3.1g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2501.8 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 84.6g, węglowodany: 351.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 7 marzec 2021rok

Śniadanie I (567g) - 572.5 kcal b:27.8g, t:24.1g w:87.9g.

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

[100g:100.9 kcal, b:4.9g t:4.2g w:15.5g]

Śniadanie II (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 1 szt.

[100g:149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1581g)– 796.0 kcal b:35.9g, t:30.2g w:100.6g

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

Filet w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g , ziemniaki 150g, sok warzywny 1 szt /**seler**/, kompot 250ml.

[100g: 50.3 kcal, b:2.2g, t:1.9g w:6.3g]

Podwieczorek (180g) –254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Kolacja (590g) –671.0 kcal b:27.2g, t:21.8g w:95.3g.

* **Ser topiony** 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:113.7 kcal, b:4.6, t:3.6g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2662.7 kcal, białko: 98.8 g, tłuszcz: 89.5g, węglowodany: 377.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 8 marzec 2021rok

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

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

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml.

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, herbata 250ml + Sok warzywny /*seler/*

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (98g) –253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g

* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia/* z margaryną roślinną /**białko mleka/** z serem **żółtym**.

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g]

Kolacja (540g) –599.2 kcal b:16.9g, t:30.3g w:67.0g.

* Galaretka drobiowa 90g /*białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/*, plaster cytryny, pomidor 50g, humus 50g /*sezam/*, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/*, herbata 250ml.

[100g:110.9 kcal, b:3.1, t:5.6g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2242.7 kcal, białko: 86.3 g, tłuszcz: 73.0g, węglowodany: 320.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 8 marzec 2021rok

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

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/, szynka 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: 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 owocowy** 150ml. Chrupki kukurydziane.

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

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, herbata 250ml + Sok warzywny /*seler/*

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia/* z margaryną roślinną /**białko mleka/ z serem żółtym.** Jabłko.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (540g) –599.2 kcal b:16.9g, t:30.3g w:67.0g.

* Galaretka drobiowa 90g /*białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/*, plaster cytryny, pomidor 50g, humus 50g /*sezam/*, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/*, herbata 250ml.

[100g:110.9 kcal, b:3.1, t:5.6g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2424.3 kcal, białko: 89.1 g, tłuszcz: 74.1g, węglowodany: 362.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 8 marzec 2021rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin*/, szynka 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: 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 owocowy** 150ml. Chrupki kukurydziane.

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

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, białko mleka, jaja*/, herbata 250ml + Sok warzywny /*seler*/

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ z **serem żółtym**. Jabłko.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (540g) –599.2 kcal b:16.9g, t:30.3g w:67.0g.

* Galaretka drobiowa 90g /*białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka*/, plaster cytryny, pomidor 50g, humus 50g /*sezam*/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia ,soja*/, herbata 250ml.

[100g:110.9 kcal, b:3.1, t:5.6g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2579.5 kcal, białko: 92.7 g, tłuszcz: 78.7g, węglowodany: 387.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 8 marzec 2021rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/, szynka 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: 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 owocowy** 150ml. Chrupki kukurydziane.

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

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /*mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, herbata 250ml + Sok warzywny /*seler/*

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia/* z margaryną roślinną /**białko mleka/** z serem żółtym. Jabłko.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (590g) –726.2 kcal b:20.4g, t:31.5g w:93.0g.

* Galaretka drobiowa 90g /*białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/*, plaster cytryny, pomidor 50g, humus 50g /*sezam/*, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/*, herbata 250ml.

[100g:123.0 kcal, b:3.4, t:5.3g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2706.5 kcal, białko: 96.2 g, tłuszcz: 79.8g, węglowodany: 413.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 9 marzec 2021rok

Śniadanie I (897g) - 667.1 kcal b:28.6g, t:17.1g w:101.2g.

* Zupa mleczna z makaronem 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:74.3 kcal, b:3.1g t:1.9g w:11.2g]

Śniadanie II (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

* Jabłko pieczone 150g + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Obiad (1238g)– 614.1 kcal b:31.2g, t:11.7g w:102.1g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 49.6 kcal, b:2.5g, t:0.9g w:8.2g]

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) –519.3 kcal b:24.7g, t:19.3g w:65.3g.

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

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

SUMA DNIA:

2290.5 kcal, białko: 90.1 g, tłuszcz: 62.6g, węglowodany: 354.32g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 9 marzec 2021rok

Śniadanie I (952g) - 822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g.

* Zupa mleczna z makaronem 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:86.3 kcal, b:3.3g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

* Jabłko pieczone 150g + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirościerczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Obiad (1238g)– 614.1 kcal b:31.2g, t:11.7g w:102.1g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 49.6 kcal, b:2.5g, t:0.9g w:8.2g]

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) –519.3 kcal b:24.7g, t:19.3g w:65.3g.

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

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

SUMA DNIA:

2445.7 kcal, białko: 93.6 g, tłuszcz: 67.1g, węglowodany: 379.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 9 marzec 2021rok

Śniadanie I (952g) - 822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g.

* Zupa mleczna z makaronem 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:86.3 kcal, b:3.3g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

* Jabłko pieczone 150g + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Obiad (1238g)– 614.1 kcal b:31.2g, t:11.7g w:102.1g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 49.6 kcal, b:2.5g, t:0.9g w:8.2g]

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 (637g) –680.3 kcal b:28.2g, t:24.2g w:91.4g.

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

[100g:106.7 kcal, b:4.4, t:3.7g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2606.7 kcal, białko: 97.2 g, tłuszcz: 72.0g, węglowodany: 405.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 9 marzec 2021rok

Śniadanie I (952g) - 822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g.

* Zupa mleczna z makaronem 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:86.3 kcal, b:3.3g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

* Jabłko pieczone 150g + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Obiad (1238g)– 614.1 kcal b:31.2g, t:11.7g w:102.1g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 49.6 kcal, b:2.5g, t:0.9g w:8.2g]

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 (637g) –680.3 kcal b:28.2g, t:24.2g w:91.4g.

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

[100g:106.7 kcal, b:4.4, t:3.7g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2606.7 kcal, białko: 97.2 g, tłuszcz: 72.0g, węglowodany: 405.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 10 marzec 2021rok

Śniadanie I (544g) - 453.1 kcal b:22.7g, t:11.5g w:66.3g.

* **Twarożek** z zieleniną */białko mleka /*, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 10g, pieczywo mieszane 100g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:83.2 kcal, b:4.1g t:2.1g w:12.1g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**

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

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml */mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g */białko mleka, mąka pszenna, seler/*, kompot 250ml.

[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (78g) –146.7 kcal b:6.7g, t:3.1g w:24.4g

* Kanapka graham 50g */mąka pszenna, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniowa */białko mleka/* i wędliną 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /+* Jabłko.

[100g: 188.0 kcal, b:8.5, t:3.9g w:31.2g]

Kolacja (542.5g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta rybno - jarzynowa 70g */ryba-makrela, seler, białko mleka/*, serek topiony 17.5g, dżem 25g, pomidor 50g, masło 105g, pieczywo mieszane 100g */mąka pszenna, mąka żytnia,soja/*, herbata 250ml

[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

1967.7 kcal, białko: 76.5 g, tłuszcz: 54.8g, węglowodany: 301.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 10 marzec 2021rok

Śniadanie I (599g) - 608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną */białko mleka /*, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:101.5 kcal, b:4.3g t:2.6g w:15.3g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**

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

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml */mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g */białko mleka, mąka pszenna, seler/*, kompot 250ml.

[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (78g) –146.7 kcal b:6.7g, t:3.1g w:24.4g

* Kanapka graham 50g */mąka pszenna, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniowa */białko mleka/* i wędliną 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /+* Jabłko.

[100g: 188.0 kcal, b:8.5, t:3.9g w:31.2g]

Kolacja (597.5g) –679.4 kcal b:22.7g, t:24.3g w:96.8g.

* Pasta rybno - jarzynowa 70g */ryba-makrela, seler, białko mleka/*, serek topiony 17.5g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia,soja/*, herbata 250ml

[100g:113.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2283.9 kcal, białko: 83.6 g, tłuszcz: 64.3g, węglowodany: 353.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 10 marzec 2021rok

Śniadanie I (599g) - 608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną */białko mleka /*, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:101.5 kcal, b:4.3g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (368g) – 308.4 kcal b:6.6g, t:4.5g w:61.8g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**. Jabłko.

[100g:83.8 kcal, b:1.7, t:1.2g w:16.7g]

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml */mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g */białko mleka, mąka pszenna, seler/*, kompot 250ml.

[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (266g) –231.3 kcal b:7.3g, t:3.8g w:44.9g

* Kanapka graham 50g */mąka pszenna, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniowa */białko mleka/* i wędliną 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /+* Jabłko.

[100g: 86.9 kcal, b:2.7, t:1.4g w:16.8g]

Kolacja (597.5g) –679.4 kcal b:22.7g, t:24.3g w:96.8g.

* Pasta rybno - jarzynowa 70g */ryba-makrela, seler, białko mleka/*, serek topiony 17.5g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia,soja/*, herbata 250ml

[100g:113.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2453.1 kcal, białko: 85.0 g, tłuszcz: 65.6g, węglowodany: 394.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 marzec 2021rok

Śniadanie I (599g) - 608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną */białko mleka /*, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:101.5 kcal, b:4.3g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (368g) – 308.4 kcal b:6.6g, t:4.5g w:61.8g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**. Jabłko.

[100g:83.8 kcal, b:1.7, t:1.2g w:16.7g]

Obiad (1308g)– 671.7 kcal b:24.1g, t:18.4g w:106.6g

* Zupa ziemniaczana 400ml */mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g */białko mleka, mąka pszenna, seler/*, kompot 250ml.

[100g: 51.3 kcal, b:1.8g, t:1.4g w:8.1g]

Podwieczorek (266g) –231.3 kcal b:7.3g, t:3.8g w:44.9g

* Kanapka graham 50g */mąka pszenna, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniowa */białko mleka/* i wędliną 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /+* Jabłko.

[100g: 86.9 kcal, b:2.7, t:1.4g w:16.8g]

Kolacja (597.5g) –679.4 kcal b:22.7g, t:24.3g w:96.8g.

* Pasta rybno - jarzynowa 70g */ryba-makrela, seler, białko mleka/*, serek topiony 17.5g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia,soja/*, herbata 250ml

[100g:113.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2499.2 kcal, białko: 87.0 g, tłuszcz: 67.0g, węglowodany: 401.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*