

DIETA MAMY I TRYMESTR 1 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (544g) –453.1 kcal b:22.7g, t:11.5g w:66.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.1g, cukry:5.3g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /*białko mleka* /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, wędlna 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, herbata 250ml.

[100g: 83.2 kcal, b:4.1 g t:2.1g w:12.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:0.9g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:19.1g.

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

[100g:112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:11.2g]

Obiad (1247g)– 738.5 kcal b:29.1g, t:19.8g w:119.3g, kw.tł.nasyc.:3.2g, sól:0.6g, cukry:20.5g.

* Zupa ziemniaczana 400ml /*białko mleko, gluten, jaja, seler przyp. do zup może zawierać gluten, jaja,soje,mleko,seler,gorczycę,sezam i łubin*/

Gulasz myśliwski z marchewką i fasolką szparagową 100g/*białko mleka, mąka pszenna* /, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż* /, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml

[100g: 59.2kcal, b:2.3g, t:1.5g w:9.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.6g]

Podwieczorek (128g) – 185.2 kcal b:8.7g, t:6.0g w:25.6g, kw.tł.nasyc.:1.1g, sól:0.6g, cukry:1.2g.

* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia* / z marga śniad /*białko mleka* / z jajkiem.

[100g: 144.6 kcal, b:6.7, t:4.6g w:20.0g, kw.tł.nasyc.:0.8g, sól:0.4g, cukry:0.9g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól: 1.5g, cukry:4.2g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /*białko mleka, seler, ryba-makrela* / , dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /*sezam* /, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna ,mąka żytnia* /, herbata 250ml

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2205.1 kcal, białko:85.0g, tłuszcz:70.9g, węglowodany:320.9g, kwasy tłuszczowe nasycone:5.8g, sól:5.3g, cukry:50.3g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 1 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (544g) –453.1 kcal b:22.7g, t:11.5g w:66.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.1g, cukry:5.3g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 83.2 kcal, b:4.1 g t:2.1g w:12.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:0.9g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:19.1g.

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

[100g:112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:11.2g]

Obiad (1247g)– 738.5 kcal b:29.1g, t:19.8g w:119.3g, kw.tł.nasyc.:3.2g, sól:0.6g, cukry:20.5g.

* Zupa ziemniaczana 400ml /**białko mleko, gluten, jaja, seler** przyp. do zup może zawierać **gluten, jaja,soje,mleko,seler,gorczycę,sezam i łubin**/

Gulasz myśliwski z marchewką i fasolką szparagową 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml

[100g: 59.2kcal, b:2.3g, t:1.5g w:9.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.6g]

Podwieczorek (316g) – 269.8 kcal b:9.4g, t:6.7g w:46.1g, kw.tł.nasyc.:1.2g, sól:0.7g, cukry:19.0g.

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z marga śniad /**białko mleka**/ z **jajkiem**. Jabłko.

[100g: 85.3 kcal, b:2.9, t:2.1g w:14.5g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:6.0g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól: 1.5g, cukry:4.2g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna ,mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2289.7 kcal, białko:85.6g, tłuszcz:71.6g, węglowodany:341.4g,
kwasy tłuszczowe nasycone:5.9g, sól:5.3g, cukry:68.0g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 1 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:6.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /*białko mleka* /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, wędlna 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka 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:1.0g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:19.1g.

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

[100g:112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:11.2g]

Obiad (1247g)– 738.5 kcal b:29.1g, t:19.8g w:119.3g, kw.tł.nasyc.:3.2g, sól:0.6g, cukry:20.5g.

* Zupa ziemniaczana 400ml /*białko mleko, gluten, jaja, seler przyp. do zup może zawierać gluten, jaja,soje,mleko,seler,gorczycę,sezam i łubin*/

Gulasz myśliwski z marchewką i fasolką szparagową 100g/*białko mleka, mąka pszenna* /, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż* /, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml

[100g: 59.2kcal, b:2.3g, t:1.5g w:9.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.6g]

Podwieczorek (316g) – 269.8 kcal b:9.4g, t:6.7g w:46.1g, kw.tł.nasyc.:1.2g, sól:0.7g, cukry:19.0g.

* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia* / z marga śniad /*białko mleka* / z **jajkiem**. Jabłko.

[100g: 85.3 kcal, b:2.9, t:2.1g w:14.5g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:6.0g]

Kolacja (630g) –797.7 kcal b:22.9g, t:34.8g w:101.5g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:3.3g, cukry:5.0g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /*białko mleka, seler, ryba-makrela* / , dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /*sezam* /, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna ,mąka żytnia* /, herbata 250ml

[100g:126.6 kcal, b:3.6, t:5.5g w:16.1g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.5g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2605.9 kcal, białko:92.8g, tłuszcz:81.1g, węglowodany:392.9g, kwasy tłuszczowe nasycone:5.9g, sól:6.4g, cukry:69.7g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 1 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:6.2g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g /*białko mleka* /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, wędlna 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka 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:1.0g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:19.1g.

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

[100g:112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:11.2g]

Obiad (1247g)– 738.5 kcal b:29.1g, t:19.8g w:119.3g, kw.tł.nasyc.:3.2g, sól:0.6g, cukry:20.5g.

* Zupa ziemniaczana 400ml /*białko mleko, gluten, jaja, seler przyp. do zup może zawierać gluten, jaja,soje,mleko,seler,gorczycę,sezam i łubin*/

Gulasz myśliwski z marchewką i fasolką szparagową 100g/*białko mleka, mąka pszenna*/, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż*/, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml

[100g: 59.2kcal, b:2.3g, t:1.5g w:9.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.6g]

Podwieczorek (316g) – 269.8 kcal b:9.4g, t:6.7g w:46.1g, kw.tł.nasyc.:1.2g, sól:0.7g, cukry:19.0g.

* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia*/ z marga śniad /*białko mleka*/ z **jajkiem**. Jabłko.

[100g: 85.3 kcal, b:2.9, t:2.1g w:14.5g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:6.0g]

Kolacja (630g) –797.7 kcal b:22.9g, t:34.8g w:101.5g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:3.3g, cukry:5.0g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /*białko mleka, seler, ryba-makrela*/ , dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /*sezam*/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna ,mąka żytnia*/, herbata 250ml

[100g:126.6 kcal, b:3.6, t:5.5g w:16.1g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.5g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2605.9 kcal, białko:92.8g, tłuszcz:81.1g, węglowodany:392.9g,
kwasy tłuszczowe nasycone:5.9g, sól:6.4g, cukry:69.7g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 2 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (902g) –782.4 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.0g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 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: 86.7 kcal, b:3.3 g t:3.0g w:11.5g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.1g cukier:2.1g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g, kw.tł.nasyc.:1.6g,
sól:0.0g, cukry:29.2g.

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.0g, cukry:16.2g]

Obiad (1509g)– 555.0 kcal b:32.5g, t:5.9g w:101.1g, kw.tł.nasyc.:0.3g,
sól:1.2g, cukry:13.5g.

* Zupa kminkowa z makaronem 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: 36.7kcal, b:2.1g, t:0.3g w:6.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8g]

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,** 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 (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól:1.4g, cukry:4.8g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g **/białko mleka, jaja, gorczyca/,** **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/,** herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2316.9 kcal, białko:95.6g, tłuszcz:61.6g, węglowodany:358.6g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.1g, sól:4.5g, cukry:70.1g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 2 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (902g) –782.4 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.0g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 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: 86.7 kcal, b:3.3 g t:3.0g w:11.5g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.1g cukier:2.1g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g, kw.tł.nasyc.:1.6g,
sól:0.0g, cukry:29.2g.

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.0g, cukry:16.2g]

Obiad (1509g)– 555.0 kcal b:32.5g, t:5.9g w:101.1g, kw.tł.nasyc.:0.3g,
sól:1.2g, cukry:13.5g.

* Zupa kminkowa z makaronem 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: 36.7kcal, b:2.1g, t:0.3g w:6.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8g]

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**, 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 (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól:1.4g, cukry:4.8g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g **/białko mleka, jaja, gorczyca/**, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2316.9 kcal, białko:95.6g, tłuszcz:61.6g, węglowodany:358.6g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.1g, sól:4.5g, cukry:70.1g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 2 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (957g) –937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.8g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 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: 97.9 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.0g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g, kw.tł.nasyc.:1.6g,
sól:0.0g, cukry:29.2g.

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.0g, cukry:16.2g]

Obiad (1509g)– 555.0 kcal b:32.5g, t:5.9g w:101.1g, kw.tł.nasyc.:0.3g,
sól:1.2g, cukry:13.5g.

* Zupa kminkowa z makaronem 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: 36.7kcal, b:2.1g, t:0.3g w:6.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8g]

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,** 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 (635g) –687.9 kcal b:30.2g, t:24.4g w:90.5g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól:1.9g, cukry:5.6g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g **/białko mleka, jaja, gorczyca/, ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia/,** herbata 250ml

[100g:108.3 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2633.1 kcal, białko:102.7g, tłuszcz:71.1g, węglowodany:410.2g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.1g, sól:5.5g, cukry:71.8g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 2 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (957g) –937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.8g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 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: 97.9 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.0g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g, kw.tł.nasyc.:1.6g,
sól:0.0g, cukry:29.2g.

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.0g, cukry:16.2g]

Obiad (1509g)– 555.0 kcal b:32.5g, t:5.9g w:101.1g, kw.tł.nasyc.:0.3g,
sól:1.2g, cukry:13.5g.

* Zupa kminkowa z makaronem 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: 36.7kcal, b:2.1g, t:0.3g w:6.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8g]

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,** 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 (635g) –687.9 kcal b:30.2g, t:24.4g w:90.5g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól:1.9g, cukry:5.6g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g **/białko mleka, jaja, gorczyca/,** ser biały 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia/,** herbata 250ml

[100g:108.3 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2633.1 kcal, białko:102.7g, tłuszcz:71.1g, węglowodany:410.2g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.1g, sól:5.5g, cukry:71.8g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 3 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (564g) –639.7 kcal b:18.1g, t:31.4g w:71.8g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:5.8g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 113.4 kcal, b:3.2 g t:5.5g w:12.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.3g cukier:1.0g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:11.7g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (933g)– 566.3 kcal b:19.9g, t:10.2g w:104.8g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:9.4g.

* 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 w pomidorach 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka**/, herbata 250ml + Sok pomidorowy 1 szt.

[100g: 60.6kcal, b:2.1g, t:1.0g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:1.0g]

Podwieczorek (95.5g) – 169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.9g, cukry:1.4g.

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

[100g: 177.2 kcal, b:7.1, t:5.3g w:27.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.9g, cukry:1.4g]

Kolacja (615g) –732.8 kcal b:28.9g, t:27.8g w:96.1g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:2.7g, cukry:4.5g.

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

[100g:119.1 kcal, b:4.6, t:4.5g w:15.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.4g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2307.8 kcal, białko:75.9g, tłuszcz:74.9g, węglowodany:345.1g, kwasy tłuszczowe nasycone:1.6g, sól:7.1g, cukry:32.9g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 3 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (564g) –639.7 kcal b:18.1g, t:31.4g w:71.8g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:5.8g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g /**białko mleka** /, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 113.4 kcal, b:3.2 g t:5.5g w:12.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.3g cukier:1.0g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:11.7g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (933g)– 566.3 kcal b:19.9g, t:10.2g w:104.8g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:9.4g.

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

Makaron z warzywami duszonymi w pomidorach 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka**/, herbata 250ml + Sok pomidorowy 1 szt.

[100g: 60.6kcal, b:2.1g, t:1.0g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:1.0g]

Podwieczorek (245.5g) – 296.2 kcal b:10.6g, t:8.4g w:46.0g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.0g, cukry:20.3g.

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

[100g: 120.6 kcal, b:4.3, t:3.4g w:18.7g, kw.tł.nasyc.:0.6g, sól:0.4g, cukry:8.2g]

Kolacja (615g) –732.8 kcal b:28.9g, t:27.8g w:96.1g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:2.7g, cukry:4.5g.

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

[100g:119.1 kcal, b:4.6, t:4.5g w:15.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.4g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2434.7 kcal, białko:79.7g, tłuszcz:78.3g, węglowodany:365.4g, kwasy tłuszczowe nasycone:1.6g, sól:7.3g, cukry:51.8g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 3 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (614g) – 760.9 kcal b:21.6g, t:32.2g w:97.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.3g, cukry:6.7g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g /**białko mleka** /, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 123.9 kcal, b:3.5 g t:5.2g w:15.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.3g cukier:1.0g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:11.7g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (933g)– 566.3 kcal b:19.9g, t:10.2g w:104.8g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:9.4g.

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

Makaron z warzywami duszonymi w pomidorach 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka**/, herbata 250ml + Sok pomidorowy 1 szt.

[100g: 60.6kcal, b:2.1g, t:1.0g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:1.0g]

Podwieczorek (245.5g) – 296.2 kcal b:10.6g, t:8.4g w:46.0g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.0g, cukry:20.3g.

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

[100g: 120.6 kcal, b:4.3, t:3.4g w:18.7g, kw.tł.nasyc.:0.6g, sól:0.4g, cukry:8.2g]

Kolacja (615g) – 732.8 kcal b:28.9g, t:27.8g w:96.1g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:2.7g, cukry:4.5g.

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

[100g:119.1 kcal, b:4.6, t:4.5g w:15.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.4g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2556.0 kcal, białko:83.2g, tłuszcz:79.1g, węglowodany:390.8g, kwasy tłuszczowe nasycone:1.6g, sól:7.8g, cukry:52.6g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 3 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (614g) –760.9 kcal b:21.6g, t:32.2g w:97.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.3g, cukry:6.7g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 123.9 kcal, b:3.5 g t:5.2g w:15.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.3g cukier:1.0g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:11.7g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (933g)– 566.3 kcal b:19.9g, t:10.2g w:104.8g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:9.4g.

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

Makaron z warzywami duszonymi w pomidorach 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka**/, herbata 250ml + Sok pomidorowy 1 szt.

[100g: 60.6kcal, b:2.1g, t:1.0g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:1.0g]

Podwieczorek (245.5g) – 296.2 kcal b:10.6g, t:8.4g w:46.0g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.0g, cukry:20.3g.

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

[100g: 120.6 kcal, b:4.3, t:3.4g w:18.7g, kw.tł.nasyc.:0.6g, sól:0.4g, cukry:8.2g]

Kolacja (615g) –732.8 kcal b:28.9g, t:27.8g w:96.1g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:2.7g, cukry:4.5g.

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

[100g:119.1 kcal, b:4.6, t:4.5g w:15.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.4g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2556.0 kcal, białko:83.2g, tłuszcz:79.1g, węglowodany:390.8g, kwasy tłuszczowe nasycone:1.6g, sól:7.8g, cukry:52.6g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY I TRYMESTR 8 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (544g) –453.1 kcal b:22.7g, t:11.5g w:66.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.1g, cukry:5.3g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, sałata zielona, **margaryna roślinna** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 83.2 kcal, b:4.1 g t:2.1g w:12.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:0.9g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:0.0g, cukry:29.2g.

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.0g, cukry:16.2g]

Obiad (1108g)– 753.9 kcal b:32.7g, t:15.9g w:128.0g, kw.tł.nasyc.:2.4g, sól:1.3g, cukry:13.4g.

* Zupa ziemniaczana 400ml/**gluten, białko mleka, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /**gluten, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 68.0kcal, b:2.9g, t:1.4g w:11.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.2g]

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**, 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 (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, **margaryna roślinna** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, 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:

2072.3 kcal, białko:80.4g, tłuszcz:48.0g, węglowodany:343.9g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:3.9g, cukry:54.2g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 8 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:6.2g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, sałata zielona, **margaryna roślinna** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:101.5 kcal, b:4.3g t:2.6g w:15.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:1.0g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:0.0g, cukry:29.2g.

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.0g, cukry:16.2g]

Obiad (1108g)– 753.9 kcal b:32.7g, t:15.9g w:128.0g, kw.tł.nasyc.:2.4g, sól:1.3g, cukry:13.4g.

* Zupa ziemniaczana 400ml/**gluten, białko mleka, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /**gluten, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 68.0kcal, b:2.9g, t:1.4g w:11.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.2g]

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**, 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 (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, **margaryna roślinna** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1g t:3.1g w:16.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2388.5 kcal, białko:87.5g, tłuszcz:57.5g, węglowodany:395.5g, kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:5.4g, cukry:55.8g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 8 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:6.2g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, sałata zielona, **margaryna roślinna** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:101.5 kcal, b:4.3g t:2.6g w:15.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:1.0g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:0.0g, cukry:29.2g.

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.0g, cukry:16.2g]

Obiad (1108g)– 753.9 kcal b:32.7g, t:15.9g w:128.0g, kw.tł.nasyc.:2.4g, sól:1.3g, cukry:13.4g.

* Zupa ziemniaczana 400ml/**gluten, białko mleka, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin/**

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /**gluten, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 68.0kcal, b:2.9g, t:1.4g w:11.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.2g]

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**, 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 (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, **margaryna roślinna** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1g t:3.1g w:16.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2388.5 kcal, białko:87.5g, tłuszcz:57.5g, węglowodany:395.5g, kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:5.4g, cukry:55.8g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 8 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:6.2g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, sałata zielona, **margaryna roślinna** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:101.5 kcal, b:4.3g t:2.6g w:15.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:1.0g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:0.0g, cukry:29.2g.

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.0g, cukry:16.2g]

Obiad (1108g)– 753.9 kcal b:32.7g, t:15.9g w:128.0g, kw.tł.nasyc.:2.4g, sól:1.3g, cukry:13.4g.

* Zupa ziemniaczana 400ml/**gluten, białko mleka, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /**gluten, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 68.0kcal, b:2.9g, t:1.4g w:11.5g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.2g]

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**, 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 (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, **margaryna roślinna** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1g t:3.1g w:16.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2388.5 kcal, białko:87.5g, tłuszcz:57.5g, węglowodany:395.5g, kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:5.4g, cukry:55.8g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 9 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (921g) –697.7 kcal b:27.7g, t:19.3g w:104.5g,
kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.6g, cukry:19.0g.

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

[100g: 75.7 kcal, b:3.0 g t:2.0g w:11.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.1g cukier:2.0g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:16.3g.

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

[100g:71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:5.9g]

Obiad (1260g)– 740.2 kcal b:17.6g, t:13.0g w:143.8g, kw.tł.nasyc.:2.0g,
sól:0.3g, cukry:15.3g.

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

Kopytka okraszane masłem 250g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka owocowo – bakaliowa 100g / **białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 58.7kcal, b:1.3g, t:1.0g w:11.4g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:1.2g]

Podwieczorek (98g) – 253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.5g, cukry:0.5g.

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną i serem żółtym.

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.5g, cukry:0.5g]

Kolacja (587g) –656.8 kcal b:24.4g, t:29.3g w:76.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:
2.6g, cukry:4.0g.

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

[100g:111.8 kcal, b:4.1, t:4.9g w:13.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2543.8 kcal, białko:89.4g, tłuszcz:78.3g, węglowodany:381.1g,
kwasy tłuszczowe nasycone:3.8g, sól:5.3g, cukry:55.0g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 9 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (921g) –697.7 kcal b:27.7g, t:19.3g w:104.5g,
kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.6g, cukry:19.0g.

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

[100g: 75.7 kcal, b:3.0 g t:2.0g w:11.3g, kw.tł.nasyc.:0.1 g sól:0.1g cukier:2.0g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:16.3g.

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

[100g:71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:5.9g]

Obiad (1260g)– 740.2 kcal b:17.6g, t:13.0g w:143.8g, kw.tł.nasyc.:2.0g,
sól:0.3g, cukry:15.3g.

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

Kopytka okraszane masłem 250g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka owocowo – bakaliowa 100g / **białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 58.7kcal, b:1.3g, t:1.0g w:11.4g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:1.2g]

Podwieczorek (98g) – 253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.5g, cukry:0.5g.

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną i serem żółtym.

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.5g, cukry:0.5g]

Kolacja (587g) –656.8 kcal b:24.4g, t:29.3g w:76.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:
2.6g, cukry:4.0g.

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

[100g:111.8 kcal, b:4.1, t:4.9g w:13.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2543.8 kcal, białko:89.4g, tłuszcz:78.3g, węglowodany:381.1g,

kwasy tłuszczowe nasycone:3.8g, sól:5.3g, cukry:55.0g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 9 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (921g) –697.7 kcal b:27.7g, t:19.3g w:104.5g,
kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.6g, cukry:19.0g.

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

[100g: 75.7 kcal, b:3.0 g t:2.0g w:11.3g, kw.tł.nasyc.:0.1 g sól:0.1g cukier:2.0g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:16.6g.

* Budyń 200ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/ + Chrupki kukurydziane.

[100g:95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:5.4g]

Obiad (1580g)– 786.3 kcal b:19.6g, t:14.4g w:151.6g, kw.tł.nasyc.:2.0g,
sól:0.3g, cukry:15.3g.

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

Kopytka okraszane masłem 250g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka owocowo – bakaliowa 100g / **białko mleka**/, herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt.

[100g: 49.7kcal, b:1.2g, t:0.9g w:9.5g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:0.9g]

Podwieczorek (248g) – 380.6 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.7g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.6g, cukry:19.4g.

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z **margaryną roślinną** i serem **żółtym** + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 153.4 kcal, b:6.7, t:6.2g w:18.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:7.8g]

Kolacja (587g) –656.8 kcal b:24.4g, t:29.3g w:76.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:
2.6g, cukry:4.0g.

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

[100g:111.8 kcal, b:4.1, t:4.9g w:13.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2813.7 kcal, białko:97.3g, tłuszcz:83.6g, węglowodany:430.2g,
kwasy tłuszczowe nasycone:3.8g, sól:5.4g, cukry:74.2g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 9 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (921g) –697.7 kcal b:27.7g, t:19.3g w:104.5g,
kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.6g, cukry:19.0g.

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

[100g: 75.7 kcal, b:3.0 g t:2.0g w:11.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.1g cukier:2.0g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:16.6g.

* Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane.

[100g:95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:5.4g]

Obiad (1580g)– 786.3 kcal b:19.6g, t:14.4g w:151.6g, kw.tł.nasyc.:2.0g,
sól:0.3g, cukry:15.3g.

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

Kopytka okraszane masłem 250g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka owocowo – bakaliowa 100g / **białko mleka**/, herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt.

[100g: 49.7kcal, b:1.2g, t:0.9g w:9.5g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:0.9g]

Podwieczorek (248g) – 380.6 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.7g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.6g, cukry:19.4g.

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z **margaryną roślinną i serem żółtym** + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 153.4 kcal, b:6.7, t:6.2g w:18.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:7.8g]

Kolacja (587g) –656.8 kcal b:24.4g, t:29.3g w:76.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:
2.6g, cukry:4.0g.

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

[100g:111.8 kcal, b:4.1, t:4.9g w:13.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2813.7 kcal, białko:97.3g, tłuszcz:83.6g, węglowodany:430.2g,
kwasy tłuszczowe nasycone:3.8g, sól:5.4g, cukry:74.2g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 10 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (677.5g) – 514.5 kcal b:18.6g, t:13.0g w:83.6g,
kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.5g, cukry:21.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, jabłko, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 75.9 kcal, b:2.7 g t:1.9g w:12.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.1g]

Śniadanie II (310g) – 244.7kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.1g, cukry:15.0g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + ciastka zbożowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:4.8g]

Obiad (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g, kw.tł.nasyc.:0.5g,
sól:0.5g, cukry:11.9g.

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, jarzynka gotowana 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + Sok warzywny /**seler**/ 1 szt

[100g: 46.6kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.6g, cukry:22.6g.

* Bułka maślana z **margaryną roślinną** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i konfiturą + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 141.3 kcal, b:3.2g, t:3.7g w:23.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:9.8g]

Kolacja (580g) – 526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól: 1.4 g, cukry:4.8g.

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

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2335.5 kcal, białko:86.3g, tłuszcz:73.5g, węglowodany:344.5g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.7g, sól:4.2g, cukry:75.6g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 10 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (677.5g) – 514.5 kcal b:18.6g, t:13.0g w:83.6g,
kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.5g, cukry:21.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, jabłko, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 75.9 kcal, b:2.7 g t:1.9g w:12.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.1g]

Śniadanie II (310g) – 244.7kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.1g, cukry:15.0g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + ciastka zbożowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:4.8g]

Obiad (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g, kw.tł.nasyc.:0.5g,
sól:0.5g, cukry:11.9g.

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, jarzynka gotowana 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + Sok warzywny /**seler**/ 1 szt

[100g: 46.6kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.6g, cukry:22.6g.

* Bułka maślana z **margaryną roślinną** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i konfiturą + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 141.3 kcal, b:3.2g, t:3.7g w:23.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:9.8g]

Kolacja (580g) – 526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól: 1.4 g, cukry:4.8g.

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

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2335.5 kcal, białko:86.3g, tłuszcz:73.5g, węglowodany:344.5g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.7g, sól:4.2g, cukry:75.6g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 10 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (732.5g) –669.7 kcal b:22.1g, t:17.6g w:109.0g,
kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.0g, cukry:22.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i
gorczycy** /, serek topiony 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, jabłko, **masło** 15g,
pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 91.4 kcal, b:3.0 g t:2.4g w:14.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.0g]

Śniadanie II (310g) – 244.7kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.1g, cukry:15.0g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + ciastka
zbożowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:4.8g]

Obiad (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g, kw.tł.nasyc.:0.5g,
sól:0.5g, cukry:11.9g.

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może
zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, jarzynka gotowana 100g /**białko mleka,
mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + Sok warzywny
/**seler**/ 1 szt

[100g: 46.6kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.6g, cukry:22.6g.

* Bułka maślana z **margaryną roślinną** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko
w proszku**/ i konfiturą + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 141.3 kcal, b:3.2g, t:3.7g w:23.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:9.8g]

Kolacja (635g) –687.9 kcal b:30.2g, t:24.4g w:90.5g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól: 1.9 g, cukry:5.6g.

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

[100g:108.3 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2651.7 kcal, białko:93.4g, tłuszcz:82.9g, węglowodany:396.0g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.7g, sól:5.2g, cukry:77.3g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (732.5g) –669.7 kcal b:22.1g, t:17.6g w:109.0g,
kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.0g, cukry:22.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, jabłko, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 91.4 kcal, b:3.0 g t:2.4g w:14.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.0g]

Śniadanie II (310g) – 244.7kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.1g, cukry:15.0g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + ciastka zbożowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:4.8g]

Obiad (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g, kw.tł.nasyc.:0.5g,
sól:0.5g, cukry:11.9g.

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, jarzynka gotowana 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + Sok warzywny /**seler**/ 1 szt

[100g: 46.6kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.6g, cukry:22.6g.

* Bułka maślana z **margaryną roślinną** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i konfiturą + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 141.3 kcal, b:3.2g, t:3.7g w:23.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:9.8g]

Kolacja (635g) –687.9 kcal b:30.2g, t:24.4g w:90.5g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól: 1.9 g, cukry:5.6g.

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

[100g:108.3 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2651.7 kcal, białko:93.4g, tłuszcz:82.9g, węglowodany:396.0g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.7g, sól:5.2g, cukry:77.3g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 11 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (499g) - 548.5 kcal b:24.5g, t:21.3g w:65.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.1g, cukry:3.7g

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:109.9 kcal, b:4.9g t:4.2g w:13.1g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.7g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:0.0g, cukry:29.4g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.

[100g:137.1 kcal, b:1.5g t:1.6g w:29.6g , kw.tł.nasyc.:0.8g, sól:0.0g, cukry:16.3g]

Obiad (1264g)– 679.5 kcal b:32.8g, t:18.1g w:102.1g, kw.tł.nasyc.:0.7g, sól:0.6g, cukry:14.5g

* Zupa jarzynowa z zacierką i ziemniakami 400ml /**gluten, jaja, 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**/, marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka, gluten** /, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g:53.7 kcal, b:2.5g t:1.4g w:8.0g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:1.1g]

Podwieczorek (53g)– 194.1 kcal b:4.8g, t:7.8g w:24.8g, kw.tł.nasyc.:2.9g, sól:0.1g, cukry: 4.5g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna, kakao** /

[100g:366.2 kcal, b:9.0g t:14.7g w:46.7g , kw.tł.nasyc.:5.4g, sól:0.1g, cukry:8.4g]

Kolacja (532g)– 436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.1g, cukry: 4.4g

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml

[100g:81.9 kcal, b:4.3g t:2.1g w:12.0g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2104.9 kcal, białko: 88.2 g, tłuszcz: 61.5g, węglowodany: 309.7g, kwasy tłuszczowe nasycone:5.2g, sól:2.8g, cukry:56.5g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 11 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (554g) - 703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.6g, cukry:4.6g

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:127.0 kcal, b:5.0g t:4.6g w:16.4g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:0.0g, cukry:29.4g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.

[100g:137.1 kcal, b:1.5g t:1.6g w:29.6g , kw.tł.nasyc.:0.8g, sól:0.0g, cukry:16.3g]

Obiad (1264g)– 679.5 kcal b:32.8g, t:18.1g w:102.1g, kw.tł.nasyc.:0.7g, sól:0.6g, cukry:14.5g

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

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

[100g:53.7 kcal, b:2.5g t:1.4g w:8.0g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:1.1g]

Podwieczorek (53g)– 194.1 kcal b:4.8g, t:7.8g w:24.8g, kw.tł.nasyc.:2.9g, sól:0.1g, cukry: 4.5g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna, kakao** /

[100g:366.2 kcal, b:9.0g t:14.7g w:46.7g , kw.tł.nasyc.:5.4g, sól:0.1g, cukry:8.4g]

Kolacja (532g)– 436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.1g, cukry: 4.4g

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml [100g:81.9 kcal, b:4.3g t:2.1g w:12.0g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2421.1 kcal, białko: 95.3 g, tłuszcz: 70.9g, węglowodany: 361.2g, kwasy tłuszczowe nasycone:5.2g, sól:3.9g, cukry:58.2g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 11 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (554g) - 703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.6g, cukry:4.6g

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:127.0 kcal, b:5.0g t:4.6g w:16.4g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:0.0g, cukry:29.4g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.

[100g:137.1 kcal, b:1.5g t:1.6g w:29.6g , kw.tł.nasyc.:0.8g, sól:0.0g, cukry:16.3g]

Obiad (1264g)– 679.5 kcal b:32.8g, t:18.1g w:102.1g, kw.tł.nasyc.:0.7g, sól:0.6g, cukry:14.5g

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

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

[100g:53.7 kcal, b:2.5g t:1.4g w:8.0g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:1.1g]

Podwieczorek (53g)– 194.1 kcal b:4.8g, t:7.8g w:24.8g, kw.tł.nasyc.:2.9g, sól:0.1g, cukry: 4.5g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna, kakao** /

[100g:366.2 kcal, b:9.0g t:14.7g w:46.7g , kw.tł.nasyc.:5.4g, sól:0.1g, cukry:8.4g]

Kolacja (532g)– 436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.1g, cukry: 4.4g

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml
[100g:81.9 kcal, b:4.3g t:2.1g w:12.0g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2421.1 kcal, białko: 95.3 g, tłuszcz: 70.9g, węglowodany: 361.2g, kwasy tłuszczowe nasycone:5.2g, sól:3.9g, cukry:58.2g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (554g) - 703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.6g, cukry:4.6g

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:127.0 kcal, b:5.0g t:4.6g w:16.4g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:0.0g, cukry:29.4g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.

[100g:137.1 kcal, b:1.5g t:1.6g w:29.6g , kw.tł.nasyc.:0.8g, sól:0.0g, cukry:16.3g]

Obiad (1264g)– 679.5 kcal b:32.8g, t:18.1g w:102.1g, kw.tł.nasyc.:0.7g, sól:0.6g, cukry:14.5g

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

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

[100g:53.7 kcal, b:2.5g t:1.4g w:8.0g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:1.1g]

Podwieczorek (53g)– 194.1 kcal b:4.8g, t:7.8g w:24.8g, kw.tł.nasyc.:2.9g, sól:0.1g, cukry: 4.5g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna, kakao** /

[100g:366.2 kcal, b:9.0g t:14.7g w:46.7g , kw.tł.nasyc.:5.4g, sól:0.1g, cukry:8.4g]

Kolacja (532g)– 436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.1g, cukry: 4.4g

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml

[100g:81.9 kcal, b:4.3g t:2.1g w:12.0g , kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2421.1 kcal, białko: 95.3 g, tłuszcz: 70.9g, węglowodany: 361.2g, kwasy tłuszczowe nasycone:5.2g, sól:3.9g, cukry:58.2g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 12 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (827g) – 568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.4g, cukry:3.4g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /*mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*, 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: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.1g cukier:0.4g]

Śniadanie II (150g) – 126.9kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:18.9g.

* **Jogurt mleczno** – owocowy 150 ml.

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:12.6g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g, kw.tł.nasyc.:2.8g, sól:2.8g, cukry:10.1g.

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / *mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja/*, herbata 250ml + sok warzywny 1 szt /*seler/*

[100g: 57.2kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.2g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (258.5g) – 234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:18.7g.

* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, żytnia/* z serem topionym + Jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:7.2g]

Kolacja (537g) – 538.0 kcal b:21.5g, t:20.2g w:71.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól: 2.0g, cukry:3.6g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g/*ryba, białko mleka/*, dżem 25g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:100.1 kcal, b:4.0, t:3.7g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2198.6 kcal, białko:94.0g, tłuszcz:62.2g, węglowodany:331.3g, kwasy tłuszczowe nasycone:4.7g, sól:7.3g, cukry:54.7g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 12 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (827g) – 568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.4g, cukry:3.4g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /*mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*, 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: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.1g cukier:0.4g]

Śniadanie II (180g) – 268.9kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:22.4g.

* **Jogurt mleczno** – owocowy 150 ml + ciastka zbożowe /*mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*

[100g:149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.10g, cukry:12.4g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g, kw.tł.nasyc.:2.8g, sól:2.8g, cukry:10.1g.

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / *mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja/*, herbata 250ml + sok warzywny 1 szt /*seler/*

[100g: 57.2kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.2g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (258.5g) – 234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:18.7g.

* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, żytnia/* z serem topionym + Jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:7.2g]

Kolacja (567g) – 630.6 kcal b:23.3g, t:28.0g w:74.4g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól: 2.3g, cukry:3.8g.

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

[100g:111.2 kcal, b:4.1, t:4.9g w:13.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2433.2 kcal, białko:97.1g, tłuszcz:76.7g, węglowodany:353.4g, kwasy tłuszczowe nasycone:4.7g, sól:7.7g, cukry:54.7g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 12 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g,
kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:2.0g, cukry:4.3g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, 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: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.2g cukier:0.4g]

Śniadanie II (180g) – 268.9kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:22.4g.

* **Jogurt mleczno** – owocowy 150 ml + ciastka zbożowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.10g, cukry:12.4g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g, kw.tł.nasyc.:2.8g,
sól:2.8g, cukry:10.1g.

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + sok warzywny 1 szt /**seler**/

[100g: 57.2kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.2g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (258.5g) – 234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g,
kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:18.7g.

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym + Jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:7.2g]

Kolacja (567g) –630.6 kcal b:23.3g, t:28.0g w:74.4g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól: 2.3g, cukry:3.8g.

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

[100g:111.2 kcal, b:4.1, t:4.9g w:13.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2588.4 kcal, białko:100.7g, tłuszcz:81.3g, węglowodany:353.4g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.7g, sól:8.2g, cukry:59.4g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g,
kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:2.0g, cukry:4.3g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, 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: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.2g cukier:0.4g]

Śniadanie II (180g) – 268.9kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:22.4g.

* **Jogurt mleczno** – owocowy 150 ml + ciastka zbożowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g:149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.10g, cukry:12.4g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g, kw.tł.nasyc.:2.8g,
sól:2.8g, cukry:10.1g.

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja/**, herbata 250ml + sok warzywny 1 szt /**seler/**

[100g: 57.2kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.2g, cukry:0.7g]

Podwieczorek (258.5g) – 234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g,
kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:18.7g.

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia/** z serem topionym + Jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:7.2g]

Kolacja (662g) –791.6 kcal b:26.8g, t:32.9g w:100.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól: 2.3g, cukry:3.8g.

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

[100g:111.2 kcal, b:4.1, t:4.9g w:13.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2588.4 kcal, białko:104.2g, tłuszcz:86.2g, węglowodany:405.0g,

kwasy tłuszczowe nasycone:4.7g, sól:8.7g, cukry:60.1g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*