

DIETA MAMY I TRYMESTR 22 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 gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 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) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:18.9g.

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g, kw.tł.nasyc.: 0.1g, sól: 0.0g, cukry:10.5g]

Obiad (1256g)– 736.5 kcal b:32.6g, t:17.3g w:118.3g, kw.tł.nasyc.:0.7g, sól:2.1g, cukry:18.8g.

* Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/

Pulpety drobiowe w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 58.6 kcal, b:2.5g, t:1.3g w:9.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:1.4g]

Podwieczorek (283.5g) – 253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g,

kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:19.2g.

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

[100g: 89.5 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.7g]

Kolacja (560g) –531.7 kcal b:17.0g, t:22.9g w:66.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.6g, cukry:2.6g.

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

[100g:94.9 kcal, b:3.0, t:4.0g w:11.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.4g]

SUMA DNIA:

2206.6 kcal, białko:85.8g, tłuszcz:61.5g, węglowodany:339.9g,

kwasy tłuszczowe nasycone:1.0g, sól:5.9g, cukry:64.8g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 22 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*/, 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*/, 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 (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:18.9g.

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g, kw.tł.nasyc.: 0.1g, sól: 0.0g, cukry:10.5g]

Obiad (1256g)– 736.5 kcal b:32.6g, t:17.3g w:118.3g, kw.tł.nasyc.:0.7g, sól:2.1g, cukry:18.8g.

* Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /*gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/

Pulpety drobiowe w sosie własnym 100g /*mąka pszenna, jaja, mleko*/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g/*białko mleka*/, kompot 250ml

[100g: 58.6 kcal, b:2.5g, t:1.3g w:9.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:1.4g]

Podwieczorek (283.5g) – 253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g,

kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:19.2g.

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

[100g: 89.5 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.7g]

Kolacja (560g) –531.7 kcal b:17.0g, t:22.9g w:66.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól: 1.6g, cukry:2.6g.

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

[100g:94.9 kcal, b:3.0, t:4.0g w:11.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.4g]

SUMA DNIA:

2361.8 kcal, białko:89.4g, tłuszcz:66.0g, węglowodany:365.3g,
kwasy tłuszczowe nasycone:1.0g, sól:6.4g, cukry:65.7g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 22 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 gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, 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 (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:18.9g.

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g, kw.tł.nasyc.: 0.1g, sól: 0.0g, cukry:10.5g]

Obiad (1256g)– 736.5 kcal b:32.6g, t:17.3g w:118.3g, kw.tł.nasyc.:0.7g, sól:2.1g, cukry:18.8g.

* Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/

Pulpety drobiowe w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 58.6 kcal, b:2.5g, t:1.3g w:9.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:1.4g]

Podwieczorek (283.5g) – 253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g,

kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:19.2g.

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

[100g: 89.5 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.7g]

Kolacja (615g) –692.7 kcal b:20.6g, t:27.8g w:92.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól: 2.1g, cukry:3.4g.

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

[100g:112.6 kcal, b:3.3, t:4.5g w:15.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.5g]

SUMA DNIA:

2522.8 kcal, białko:93.0g, tłuszcz:70.9g, węglowodany:391.5g,
kwasy tłuszczowe nasycone:1.0g, sól:7.0g, cukry:66.4g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 22 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 gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, 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 (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:18.9g.

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g, kw.tł.nasyc.: 0.1g, sól: 0.0g, cukry:10.5g]

Obiad (1256g)– 736.5 kcal b:32.6g, t:17.3g w:118.3g, kw.tł.nasyc.:0.7g, sól:2.1g, cukry:18.8g.

* Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/

Pulpety drobiowe w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 58.6 kcal, b:2.5g, t:1.3g w:9.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:1.4g]

Podwieczorek (283.5g) – 253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g,

kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:19.2g.

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

[100g: 89.5 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.7g]

Kolacja (615g) –692.7 kcal b:20.6g, t:27.8g w:92.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól: 2.1g, cukry:3.4g.

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

[100g:112.6 kcal, b:3.3, t:4.5g w:15.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.5g]

SUMA DNIA:

2522.8 kcal, białko:93.0g, tłuszcz:70.9g, węglowodany:391.5g,
kwasy tłuszczowe nasycone:1.0g, sól:7.0g, cukry:66.4g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 23 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 (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:3.3, t:0.7g w:15.0g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1545g)– 518.2 kcal b:30.2g, t:5.6g w:93.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól:0.6g, cukry:13.0g.

* Zupa kalafiorowa z makaronem 400g **/mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin/****

Ryba po grecku w jarzynach 200g **/ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko/,** ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml + sok warzywny **/seler/** 1 szt.

[100g: 33.5 kcal, b:1.9g, t:0.3g w:6.0g, 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 (613g) –531.9 kcal b:25.1g, t:19.7g w:67.6g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:
1.5g, cukry:5.9g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g **/białko mleka, jaja, gorczyca/,**

twarożek z zieleniną 70g**/białko mleka/,** pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/,** herbata 250ml

[100g:86.7 kcal, b:4.0, t:3.2g w:11.0g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.9g]

SUMA DNIA:

2230.4 kcal, białko:91.3g, tłuszcz:58.7g, węglowodany:346.4g,

kwasy tłuszczowe nasycone:2.4g, sól:4.0g, cukry:53.2g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 23 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 (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:3.3, t:0.7g w:15.0g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1545g)– 518.2 kcal b:30.2g, t:5.6g w:93.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól:0.6g, cukry:13.0g.

* Zupa kalafiorowa z makaronem 400g **/mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin/****

Ryba po grecku w jarzynach 200g **/ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko/,** ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml + sok warzywny **/seler/** 1 szt.

[100g: 33.5 kcal, b:1.9g, t:0.3g w:6.0g, 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 (613g) –531.9 kcal b:25.1g, t:19.7g w:67.6g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:
1.5g, cukry:5.9g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g **/białko mleka, jaja, gorczyca/,**

twarożek z zieleniną 70g**/białko mleka/,** pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/,** herbata 250ml

[100g:86.7 kcal, b:4.0, t:3.2g w:11.0g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.9g]

SUMA DNIA:

2385.7 kcal, białko:94.9g, tłuszcz:63.2g, węglowodany:371.8g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.4g, sól:4.6g, cukry:54.1g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 23 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 (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:3.3, t:0.7g w:15.0g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1545g)– 518.2 kcal b:30.2g, t:5.6g w:93.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól:0.6g, cukry:13.0g.

* Zupa kalafiorowa z makaronem 400g **/mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, 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: 33.5 kcal, b:1.9g, t:0.3g w:6.0g, 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 (668g) –692.8 kcal b:28.7g, t:24.6g w:93.7g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:
2.0g, cukry:6.6g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g **/białko mleka, jaja, gorczyca/,**

twarożek z zieleniną 70g**/białko mleka/,** pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/,** herbata 250ml

[100g:103.7 kcal, b:4.2, t:3.6g w:14.0g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.9g]

SUMA DNIA:

2546.6 kcal, białko:98.4g, tłuszcz:68.1g, węglowodany:397.9g,

kwasy tłuszczowe nasycone:2.4g, sól:5.1g, cukry:54.9g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 23 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 (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:3.3, t:0.7g w:15.0g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1545g)– 518.2 kcal b:30.2g, t:5.6g w:93.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól:0.6g, cukry:13.0g.

* Zupa kalafiorowa z makaronem 400g **/mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, 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: 33.5 kcal, b:1.9g, t:0.3g w:6.0g, 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 (668g) –692.8 kcal b:28.7g, t:24.6g w:93.7g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:
2.0g, cukry:6.6g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g **/białko mleka, jaja, gorczyca/,**

twarożek z zieleniną 70g**/białko mleka/,** pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/,** herbata 250ml

[100g:103.7 kcal, b:4.2, t:3.6g w:14.0g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.9g]

SUMA DNIA:

2546.6 kcal, białko:98.4g, tłuszcz:68.1g, węglowodany:397.9g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.4g, sól:5.1g, cukry:54.9g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*