

## DIETA MAMY I TRYMESTR 26 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (765g) –559.2 kcal b:24.7g, t:18.5g w:74.9g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.4g, cukry:2.1g.

\* 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 gorzycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250ml.

[100g: 73.0 kcal, b:3.2 g t:2.4g w:9.7g, kw.tł.nasyc.:0.2g sól:0.1g cukier:0.2g ]

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

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (1074g)– 752.9 kcal b:30.6g, t:10.3g w:141.8g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:0.8g, cukry:43.0g.

\* Barszcz ukraiński 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/**, kompot 250ml + Sok warzywny /**seler/**

[100g: 70.1 kcal, b:2.8g, t:0.9g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:4.0]

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 (540g) –535.9 kcal b:19.0g, t:22.7g w:66.6g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.6g, cukry:3.1g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, humus 50g /**sezam/**, rzodkiewka 30g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja/**, herbata 250ml

[100g:99.2 kcal, b:3.5, t:4.2g w:12.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.5g]

### SUMA DNIA:

2270.1 kcal, białko:83.9g, tłuszcz:60.5g, węglowodany:359.2g, kwasy tłuszczowe nasycone:3.3g, sól:4.5g, cukry:71.0g.

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 26 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (820g) –714.4 kcal b:28.3g, t:23.0g w:100.3g,  
kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.9g, cukry:2.9g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, wędlna 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: 87.1 kcal, b:3.4 g t:2.8g w:12.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.2g cukier:0.3g ]

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

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (1074g)– 752.9 kcal b:30.6g, t:10.3g w:141.8g, kw.tł.nasyc.:1.6g,  
sól:0.8g, cukry:43.0g.

\* Barszcz ukraiński 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/**,

kompot 250ml + Sok warzywny /**seler/**

[100g: 70.1 kcal, b:2.8g, t:0.9g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:4.0]

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 (540g) –535.9 kcal b:19.0g, t:22.7g w:66.6g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:  
1.6g, cukry:3.1g.

\* Wędlna 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i**

**gorzycy /**, humus 50g /**sezam/**, rzodkiewka 30g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja/**, herbata 250ml

[100g:99.2 kcal, b:3.5, t:4.2g w:12.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.5g]

### SUMA DNIA:

2425.3 kcal, białko:87.4g, tłuszcz:65.0g, węglowodany:384.6g,

kwasy tłuszczowe nasycone:3.3g, sól:5.0g, cukry:71.9g.

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 26 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (820g) –714.4 kcal b:28.3g, t:23.0g w:100.3g,  
kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.9g, cukry:2.9g.

\* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /*mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*, wędlna 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: 87.1 kcal, b:3.4 g t:2.8g w:12.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.2g cukier:0.3g ]

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

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (1074g)– 752.9 kcal b:30.6g, t:10.3g w:141.8g, kw.tł.nasyc.:1.6g,  
sól:0.8g, cukry:43.0g.

\* Barszcz ukraiński 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/*, kompot 250ml + Sok warzywny /*seler/*

[100g: 70.1 kcal, b:2.8g, t:0.9g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:4.0]

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 (595g) –696.9 kcal b:22.6g, t:27.5g w:92.7g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:  
2.1g, cukry:3.9g.

\* Wędlna 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, humus 50g /*sezam/*, rzodkiewka 30g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 150g /*mąka żytnia, mąka pszenna, soja/*, herbata 250ml

[100g:117.1 kcal, b:3.7, t:4.6g w:15.5g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

### SUMA DNIA:

2586.3 kcal, białko:91.0g, tłuszcz:69.9g, węglowodany:410.8g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:3.3g, sól:5.5g, cukry:72.7g.

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (820g) –714.4 kcal b:28.3g, t:23.0g w:100.3g,  
kw.tł.nasyc.:1.6g, sól:1.9g, cukry:2.9g.

\* 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 gorzycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250ml.

[100g: 87.1 kcal, b:3.4 g t:2.8g w:12.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g sól:0.2g cukier:0.3g ]

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

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (1074g)– 752.9 kcal b:30.6g, t:10.3g w:141.8g, kw.tł.nasyc.:1.6g,  
sól:0.8g, cukry:43.0g.

\* Barszcz ukraiński 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/**, kompot 250ml + Sok warzywny /**seler/**

[100g: 70.1 kcal, b:2.8g, t:0.9g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:4.0]

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 (595g) –696.9 kcal b:22.6g, t:27.5g w:92.7g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:  
2.1g, cukry:3.9g.

\* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, humus 50g /**sezam/**, rzodkiewka 30g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja/**, herbata 250ml

[100g:117.1 kcal, b:3.7, t:4.6g w:15.5g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2586.3 kcal, białko:91.0g, tłuszcz:69.9g, węglowodany:410.8g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:3.3g, sól:5.5g, cukry:72.7g.

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 27 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (897g) –661.6 kcal b:27.0g, t:17.2g w:100.9g,  
kw.łł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.1g.

\* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /,  
dżem 25g, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy,  
selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g  
**/mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 73.7 kcal, b:3.0 g t:1.9g w:11.2g, kw.łł.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.łł.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.łł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.0g, cukry:16.2g]

Obiad (1199g)– 647.0 kcal b:30.8g, t:17.0g w:99.5g, kw.łł.nasyc.:2.9g,  
sól:1.1g, cukry:16.6g.

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleko, gluten, jaja,  
seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę,  
sezam i lubin**/

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g

**/białko mleka**/, surówka z selera i jabłka 100g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.9 kcal, b:2.5g, t:1.4g w:8.2g, kw.łł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.3]

Podwieczorek (415.5g) – 215.4 kcal b:8.8g, t:6.5g w:33.5g,  
kw.łł.nasyc.:0.0g, sól:0.9g, cukry:1.4g.

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym

+ Sok warzywny.

[100g: 51.8 kcal, b:2.1, t:1.5g w:8.0g, kw.łł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.3g ]

Kolacja (537g) –493.6 kcal b:21.1g, t:18.3g w:65.0, kw.łł.nasyc.:0.1g, sól:  
2.0g, cukry:4.1g.

\* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/,  
pomidor 50g, rzodkiewka 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna,  
mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:91.9 kcal, b:3.9, t:3.4g w:12.1g, kw.łł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2271.9 kcal, białko:90.5g, tłuszcz:62.3g, węglowodany:353.2g,

kwasy tłuszczowe nasycone:4.7g, sól:5.4g, cukry:70.4.

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 27 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.9g.

\* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 85.7 kcal, b:3.2g t:2.2g w:13.2g, 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 (1199g)– 647.0 kcal b:30.8g, t:17.0g w:99.5g, kw.tł.nasyc.:2.9g,  
sól:1.1g, cukry:16.6g.

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleko, gluten, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g

/**białko mleka**/, surówka z selera i jabłka 100g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.9 kcal, b:2.5g, t:1.4g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.3]

Podwieczorek (415.5g) – 215.4 kcal b:8.8g, t:6.5g w:33.5g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.9g, cukry:1.4g.

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym

+ Sok warzywny.

[100g: 51.8 kcal, b:2.1, t:1.5g w:8.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.3g ]

Kolacja (537g) –493.6 kcal b:21.1g, t:18.3g w:65.0, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:  
2.0g, cukry:4.1g.

\* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, rzodkiewka 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:91.9 kcal, b:3.9, t:3.4g w:12.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.7g]

### SUMA DNIA:

2427.1 kcal, białko:94.0g, tłuszcz:66.8g, węglowodany:378.6g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:4.7g, sól:5.9g, cukry:71.2.

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 27 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.9g.

\* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /,  
dżem 25g, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy,  
selera i gorzycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g  
**/mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 85.7 kcal, b:3.2g t:2.2g w:13.2g, 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 (1199g)– 647.0 kcal b:30.8g, t:17.0g w:99.5g, kw.tł.nasyc.:2.9g,  
sól:1.1g, cukry:16.6g.

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleko, gluten, jaja,  
seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę,  
sezam i lubin**/

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g

**/białko mleka**/, surówka z selera i jabłka 100g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.9 kcal, b:2.5g, t:1.4g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.3]

Podwieczorek (415.5g) – 215.4 kcal b:8.8g, t:6.5g w:33.5g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.9g, cukry:1.4g.

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym

+ Sok warzywny.

[100g: 51.8 kcal, b:2.1, t:1.5g w:8.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.3g ]

Kolacja (592g) –654.6 kcal b:24.7g, t:23.2g w:91.1, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:  
2.5g, cukry:4.9g.

\* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/,  
pomidor 50g, rzodkiewka 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna,  
mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:110.5 kcal, b:4.1, t:3.9g w:15.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.8g]

### SUMA DNIA:

2588.1 kcal, białko:97.6g, tłuszcz:71.7g, węglowodany:404.7g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:4.7g, sól:6.4g, cukry:72.0.

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.9g.

\* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml / **białko mleka, 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: 85.7 kcal, b:3.2g t:2.2g w:13.2g, 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 (1199g)– 647.0 kcal b:30.8g, t:17.0g w:99.5g, kw.tł.nasyc.:2.9g,  
sól:1.1g, cukry:16.6g.

\* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleko, gluten, jaja,  
seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę,  
sezam i lubin**/

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g  
**/białko mleka**/, surówka z selera i jabłka 100g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.9 kcal, b:2.5g, t:1.4g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.3]

Podwieczorek (415.5g) – 215.4 kcal b:8.8g, t:6.5g w:33.5g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.9g, cukry:1.4g.

\* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym

+ Sok warzywny.

[100g: 51.8 kcal, b:2.1, t:1.5g w:8.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.3g ]

Kolacja (592g) –654.6 kcal b:24.7g, t:23.2g w:91.1, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:  
2.5g, cukry:4.9g.

\* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/,  
pomidor 50g, rzodkiewka 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna,  
mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:110.5 kcal, b:4.1, t:3.9g w:15.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.8g]

### SUMA DNIA:

2588.1 kcal, białko:97.6g, tłuszcz:71.7g, węglowodany:404.7g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:4.7g, sól:6.4g, cukry:72.0.

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

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



## DIETA MAMY I TRYMESTR 28 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (650g) –699.4 kcal b:27.7g, t:24.5g w:94.2g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:2.1g, cukry:7.2g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml  
[100g:107.6 kcal, b:4.2 g t:3.7g w:14.4g, kw.tł.nasyc.:0.3g sól:0.3g cukier:1.1g ]

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

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane  
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (954g)– 589.0 kcal b:21.5g, t:13.7g w:97.5g, kw.tł.nasyc.:1.9g, sól:0.4g, cukry:9.5g.

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Risotto z warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml.

[100g: 61.7 kcal, b:2.2g, t:1.4g w:10.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:0.9]

Podwieczorek (316g) – 239.4 kcal b:7.8g, t:3.9g w:46.9g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.0g, cukry:19.0g.

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem** i wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + Jabłko.  
[100g: 75.7 kcal, b:2.4, t:1.2g w:14.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.0g ]

Kolacja (590g) –421.6 kcal b:22.0g, t:10.5g w:63.4g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.0g, cukry:2.9g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, rzodkiewka 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:71.4 kcal, b:3.7, t:1.7g w:10.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:0.4g]

### SUMA DNIA:

2173.2 kcal, białko:85.0g, tłuszcz:56.4g, węglowodany:359.2g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:4.6g, cukry:57.8g.

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 28 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (650g) –699.4 kcal b:27.7g, t:24.5g w:94.2g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:2.1g, cukry:7.2g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:107.6 kcal, b:4.2 g t:3.7g w:14.4g, kw.tł.nasyc.:0.3g sól:0.3g cukier:1.1g ]

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

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (954g)– 589.0 kcal b:21.5g, t:13.7g w:97.5g, kw.tł.nasyc.:1.9g, sól:0.4g, cukry:9.5g.

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

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

[100g: 61.7 kcal, b:2.2g, t:1.4g w:10.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:0.9]

Podwieczorek (316g) – 239.4 kcal b:7.8g, t:3.9g w:46.9g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.0g, cukry:19.0g.

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem** i wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + Jabłko.

[100g: 75.7 kcal, b:2.4, t:1.2g w:14.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.0g ]

Kolacja (640g) –548.6 kcal b:25.6g, t:11.7g w:89.5g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.5g, cukry:3.7g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, rzodkiewka 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane

150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:85.7 kcal, b:4.0, t:1.8g w:13.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.5g]

### SUMA DNIA:

2300.2 kcal, białko:88.6g, tłuszcz:57.6g, węglowodany:369.4g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:5.1g, cukry:58.6g.

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

## DIETA MAMY III TRYMESTR 28 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (650g) –699.4 kcal b:27.7g, t:24.5g w:94.2g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:2.1g, cukry:7.2g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml  
[100g:107.6 kcal, b:4.2 g t:3.7g w:14.4g, kw.tł.nasyc.:0.3g sól:0.3g cukier:1.1g ]

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

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane  
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (954g)– 589.0 kcal b:21.5g, t:13.7g w:97.5g, kw.tł.nasyc.:1.9g, sól:0.4g, cukry:9.5g.

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/  
Risotto z warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml.

[100g: 61.7 kcal, b:2.2g, t:1.4g w:10.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:0.9]

Podwieczorek (316g) – 239.4 kcal b:7.8g, t:3.9g w:46.9g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.0g, cukry:19.0g.

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem** i wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + Jabłko.  
[100g: 75.7 kcal, b:2.4, t:1.2g w:14.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.0g ]

Kolacja (640g) –548.6 kcal b:25.6g, t:11.7g w:89.5g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.5g, cukry:3.7g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, rzodkiewka 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:85.7 kcal, b:4.0, t:1.8g w:13.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.5g]

### SUMA DNIA:

2300.2 kcal, białko:88.6g, tłuszcz:57.6g, węglowodany:369.4g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:5.1g, cukry:58.6g.

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 28 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (650g) –699.4 kcal b:27.7g, t:24.5g w:94.2g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:2.1g, cukry:7.2g.

\* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml  
[100g:107.6 kcal, b:4.2 g t:3.7g w:14.4g, kw.tł.nasyc.:0.3g sól:0.3g cukier:1.1g ]

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

\* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane  
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:10.6g]

Obiad (954g)– 589.0 kcal b:21.5g, t:13.7g w:97.5g, kw.tł.nasyc.:1.9g, sól:0.4g, cukry:9.5g.

\* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/  
Risotto z warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml.

[100g: 61.7 kcal, b:2.2g, t:1.4g w:10.2g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:0.9]

Podwieczorek (316g) – 239.4 kcal b:7.8g, t:3.9g w:46.9g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.0g, cukry:19.0g.

\* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem** i wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + Jabłko.  
[100g: 75.7 kcal, b:2.4, t:1.2g w:14.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.0g ]

Kolacja (640g) –548.6 kcal b:25.6g, t:11.7g w:89.5g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.5g, cukry:3.7g.

\* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, rzodkiewka 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml  
[100g:85.7 kcal, b:4.0, t:1.8g w:13.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:0.5g]

### SUMA DNIA:

2300.2 kcal, białko:88.6g, tłuszcz:57.6g, węglowodany:369.4g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:5.1g, cukry:58.6g.

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

\* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.