

## DIETA MAMY I TRYMESTR 29 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (504g) –417.4 kcal b:15.2g, t:10.9g w:66.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.1g, cukry:5.3g.

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

[100g: 82.7 kcal, b:3.0 g t:2.1g w:13.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:1.0g ]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:19.8g.

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

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

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:6.4g]

Obiad (1310g)– 842.9 kcal b:51.3g, t:35.0g w:85.2g, kw.tł.nasyc.:7.1g, sól:2.7g, cukry:18.0g.

\* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /*mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/

Noga drobiowa gotowana 150g, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /*białko mleka*/, kompot 250ml

[100g: 64.3 kcal, b:3.9g, t:2.6g w:6.5g, kw.tł.nasyc.:0.5g, sól:0.2g, cukry:1.3]

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 gorczycy* /, humus 50g /*sezam*/, rzodkiewka 30g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*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:

2331.8 kcal, białko:97.4g, tłuszcz:85.0g, węglowodany:303.4g,

kwasy tłuszczowe nasycone:7.3g, sól:6.2g, cukry:49.9g.

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 29 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (504g) –417.4 kcal b:15.2g, t:10.9g w:66.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.1g, cukry:5.3g.

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

[100g: 82.7 kcal, b:3.0 g t:2.1g w:13.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:1.0g ]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:19.8g.

\* Budyń 200ml/*może zawie: soję mleko,gluten,orzecny laskowe/*

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

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:6.4g]

Obiad (1310g)– 842.9 kcal b:51.3g, t:35.0g w:85.2g, kw.tł.nasyc.:7.1g, sól:2.7g, cukry:18.0g.

\* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna,jaja,seler**, przyprawa warzywna *do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Noga drobiowa gotowana 150g, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 64.3 kcal, b:3.9g, t:2.6g w:6.5g, kw.tł.nasyc.:0.5g, sól:0.2g, cukry:1.3]

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 gorczycy /*, humus 50g /**sezam**/, rzodkiewka 30g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**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:

2331.8 kcal, białko:97.4g, tłuszcz:85.0g, węglowodany:303.4g,

kwasy tłuszczowe nasycone:7.3g, sól:6.2g, cukry:49.9g.

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 29 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (559g) –572.6 kcal b:18.7g, t:15.4g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:6.2g.

\* **Twarożek** z zieleciną 70g/*białko mleka*/, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml.  
[100g: 102.4 kcal, b:3.3 g t:2.7g w:16.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.3g cukier:1.1g ]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:19.8g.

\* Budyń 200ml/*może zawie: soję mleko,gluten,orzecny laskowe*/

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

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:6.4g]

Obiad (1310g)– 842.9 kcal b:51.3g, t:35.0g w:85.2g, kw.tł.nasyc.:7.1g, sól:2.7g, cukry:18.0g.

\* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /*mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/

Noga drobiowa gotowana 150g, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /*białko mleka*/, kompot 250ml

[100g: 64.3 kcal, b:3.9g, t:2.6g w:6.5g, kw.tł.nasyc.:0.5g, sól:0.2g, cukry:1.3]

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 gorczycy* /, humus 50g /*sezam*/, rzodkiewka 30g, pomidor 50g, **masło** 15g, 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:

2648.0 kcal, białko:104.5g, tłuszcz:94.4g, węglowodany:355.0g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:7.3g, sól:6.2g, cukry:51.6g.

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 29 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (559g) –572.6 kcal b:18.7g, t:15.4g w:91.7g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:6.2g.

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

[100g: 102.4 kcal, b:3.3 g t:2.7g w:16.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.3g cukier:1.1g ]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:19.8g.

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

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

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:6.4g]

Obiad (1310g)– 842.9 kcal b:51.3g, t:35.0g w:85.2g, kw.tł.nasyc.:7.1g, sól:2.7g, cukry:18.0g.

\* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /*mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/

Noga drobiowa gotowana 150g, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /*białko mleka*/, kompot 250ml

[100g: 64.3 kcal, b:3.9g, t:2.6g w:6.5g, kw.tł.nasyc.:0.5g, sól:0.2g, cukry:1.3]

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*

*gorczycy* /, humus 50g /*sezam*/, rzodkiewka 30g, pomidor 50g, **masło** 15g, 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:

2648.0 kcal, białko:104.5g, tłuszcz:94.4g, węglowodany:355.0g,

kwasy tłuszczowe nasycone:7.3g, sól:6.2g, cukry:51.6g.

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

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

## DIETA MAMY I TRYMESTR 30 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (907g) –785.7 kcal b:23.9g, t:29.5g w:106.6g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:20.4g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400g **/białko mleka, jaja, gluten zbóż/,** humus 50g **/sezam/,** dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g: 86.6 kcal, b:2.6 g t:3.2g w:11.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.2g ]

Śniadanie II (280g) – 102.8 kcal b:0.0g, t:0.0g w:25.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:0.3g, cukry:11.5g.

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

[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.1g, cukry:4.1g]

Obiad (1552g)– 695.4 kcal b:29.9g, t:22.2g w:100.0g, kw.tł.nasyc.:0.5g,  
sól:0.7g, cukry:12.9g.

\* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml **/białko mleka, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Ryba soute 100g **/ryba, mąka pszenna, jaja/,** marchewka z fasolką szparagową 100g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/,** ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml + sok warzywny 1 szt **/seler/**

[100g: 44.8 kcal, b:1.9g, t:1.4g w:6.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8]

Podwieczorek (143g) – 178.6 kcal b:6.8g, t:5.4g w:27.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g,  
sól:1.0g, cukry:1.5g.

\* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/.**

[100g: 124.8 kcal, b:4.7, t:3.7g w:19.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.6g, cukry:1.0g ]

Kolacja (612g) –524.2 kcal b:24.9g, t:19.4g w:66.4g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:  
1.4g, cukry:5.4g.

\* Pasta **jajeczna** z zieleliną 70g **/jaja, białko mleka /,** pomidor 50g,

**twarożek** z zieleliną 70g **/białko mleka/,** rzodkiewka 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g:85.6 kcal, b:4.0, t:3.1g w:46.4g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

### SUMA DNIA:

2286.6 kcal, białko:85.6g, tłuszcz:76.5g, węglowodany:326.4g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:2.7g, sól:5.1g, cukry:51.7g.

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

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

## DIETA MAMY II TRYMESTR 30 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (907g) –785.7 kcal b:23.9g, t:29.5g w:106.6g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:20.4g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400g **/białko mleka, jaja, gluten zbóż/,** humus 50g **/sezam/,** dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g: 86.6 kcal, b:2.6 g t:3.2g w:11.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.2g ]

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 (1552g)– 695.4 kcal b:29.9g, t:22.2g w:100.0g, kw.tł.nasyc.:0.5g,  
sól:0.7g, cukry:12.9g.

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

Ryba soute 100g **/ryba, mąka pszenna, jaja/,** marchewka z fasolką szparagową 100g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/,** ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml + sok warzywny 1 szt **/seler/**

[100g: 44.8 kcal, b:1.9g, t:1.4g w:6.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8]

Podwieczorek (293g) – 305.5 kcal b:10.6g, t:8.7g w:48.0g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.1g, cukry:20.4g.

\* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 104.2 kcal, b:3.6, t:2.9g w:16.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.9g ]

Kolacja (612g) –524.2 kcal b:24.9g, t:19.4g w:66.4g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:  
1.4g, cukry:5.4g.

\* Pasta **jajeczna** z zieleliną 70g **/jaja, białko mleka /,** pomidor 50g,

**twarożek** z zieleliną 70g **/białko mleka/,** rzodkiewka 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g:85.6 kcal, b:4.0, t:3.1g w:46.4g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

### SUMA DNIA:

2510.5 kcal, białko:91.5g, tłuszcz:80.3g, węglowodany:367.7g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:2.7g, sól:5.2g, cukry:70.8g.

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

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

## DIETA MAMY III TRYMESTR 30 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (962g) –940.9 kcal b:27.5g, t:34.0g w:132.0g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.5g, cukry:21.3g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400g **/białko mleka, jaja, gluten zbóż/,** humus 50g **/sezam/,** dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g: 97.8 kcal, b:2.8 g t:3.5g w:13.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.2g ]

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 (1552g)– 695.4 kcal b:29.9g, t:22.2g w:100.0g, kw.tł.nasyc.:0.5g,  
sól:0.7g, cukry:12.9g.

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

Ryba soute 100g **/ryba, mąka pszenna, jaja/,** marchewka z fasolką szparagową 100g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/,** ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml + sok warzywny 1 szt **/seler/**

[100g: 44.8 kcal, b:1.9g, t:1.4g w:6.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8]

Podwieczorek (293g) – 305.5 kcal b:10.6g, t:8.7g w:48.0g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.1g, cukry:20.4g.

\* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 104.2 kcal, b:3.6, t:2.9g w:16.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.9g ]

Kolacja (612g) –524.2 kcal b:24.9g, t:19.4g w:66.4g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:  
1.4g, cukry:5.4g.

\* Pasta **jajeczna** z zieleliną 70g **/jaja, białko mleka /,** pomidor 50g,

**twarożek** z zieleliną 70g **/białko mleka/,** rzodkiewka 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g:85.6 kcal, b:4.0, t:3.1g w:46.4g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

### SUMA DNIA:

2665.7 kcal, białko:95.0g, tłuszcz:84.8g, węglowodany:393.2g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:2.7g, sól:5.8g, cukry:71.7g.

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

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

## DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 30 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (962g) –940.9 kcal b:27.5g, t:34.0g w:132.0g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.5g, cukry:21.3g.

\* Zupa **mleczna** z makaronem 400g **/białko mleka, jaja, gluten zbóż/,** humus 50g **/sezam/,** dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g: 97.8 kcal, b:2.8 g t:3.5g w:13.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.2g ]

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 (1552g)– 695.4 kcal b:29.9g, t:22.2g w:100.0g, kw.tł.nasyc.:0.5g,  
sól:0.7g, cukry:12.9g.

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

Ryba soute 100g **/ryba, mąka pszenna, jaja/,** marchewka z fasolką szparagową 100g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/,** ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml + sok warzywny 1 szt **/seler/**

[100g: 44.8 kcal, b:1.9g, t:1.4g w:6.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.8]

Podwieczorek (293g) – 305.5 kcal b:10.6g, t:8.7g w:48.0g,  
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.1g, cukry:20.4g.

\* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 104.2 kcal, b:3.6, t:2.9g w:16.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:6.9g ]

Kolacja (612g) –524.2 kcal b:24.9g, t:19.4g w:66.4g, kw.tł.nasyc.:2.2g, sól:  
1.4g, cukry:5.4g.

\* Pasta **jajeczna** z zieleliną 70g **/jaja, białko mleka /,** pomidor 50g,

**twarożek** z zieleliną 70g **/białko mleka/,** rzodkiewka 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g:85.6 kcal, b:4.0, t:3.1g w:46.4g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

### SUMA DNIA:

2665.7 kcal, białko:95.0g, tłuszcz:84.8g, węglowodany:393.2g,  
kwasy tłuszczowe nasycone:2.7g, sól:5.8g, cukry:71.7g.

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

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