

DIETA MAMY I TRYMESTR 19 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 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorgonzola, sezam i lubin/, szynka 40g/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorgonzoli/, 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) – 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 (1204g) – 660.5 kcal b:32.7g, t:8.7g w:120.1g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.9g, cukry:14.5g.

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorgonzola, sezam i lubin/**
Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja/, herbata 250ml + Sok warzywny/**seler/**.**

[100g: 54.8kcal, b:2.7g, t:0.7g w:9.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, 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.

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna/ z masłem i serem żółtym** + Jabłko

[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 (283g) – 337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól: 0.5g, cukry:18.2g.

* Wędlinę 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorgonzoli/, ser topiony 17.5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g**

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

[100g:119.3 kcal, b:4.8, t:4.5g w:15.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:6.4g]

SUMA DNIA:

2203.4 kcal, białko:96.1g, tłuszcz:55.7g, węglowodany:343.8g,
kwasy tłuszczone nasycione:1.9g, sól:4.4g, cukry:57.9g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 19 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 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorgonzola, sezam i lubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorgonzoli**, 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) – 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 (1204g) – 660.5 kcal b:32.7g, t:8.7g w:120.1g, kw.tł.nasyc.:0.1g,
sól:0.9g, cukry:14.5g.

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorgonzola, sezam i lubin/**
Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, herbata 250ml + Sok warzywny/**seler/**.

[100g: 54.8kcal, b:2.7g, t:0.7g w:9.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, 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.

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna/ z masłem i serem żółtym** + Jabłko

[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 (283g) – 337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g, kw.tł.nasyc.:0.1g,
sól: 0.5g, cukry:18.2g.

* Wędlinę 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorgonzoli**, ser topiony 17.5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:119.3 kcal, b:4.8, t:4.5g w:15.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:6.4g]

SUMA DNIA:

2358.7 kcal, białko:99.6g, tłuszcz:60.2g, węglowodany:369.2g,
kwasy tłuszczone nasycione:1.9g, sól:4.9g, cukry:58.8g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 19 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 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorgonzola, sezam i lubin/, szynka 40g/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorgonzoli/, 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) – 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 (1204g) – 660.5 kcal b:32.7g, t:8.7g w:120.1g, kw.tł.nasyc.:0.1g,
sól:0.9g, cukry:14.5g.

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorgonzola, sezam i lubin/**
Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja/, herbata 250ml + Sok warzywny/**seler/**.**

[100g: 54.8kcal, b:2.7g, t:0.7g w:9.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, 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.

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna/ z masłem i serem żółtym** + Jabłko

[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.

* Wędlinę 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorgonzoli/, ser topiony 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml****

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

SUMA DNIA:

2519.6 kcal, białko:103.2g, tłuszcze:65.1g, węglowodany:395.3g,
kwasy tłuszczowe nasycione:1.9g, sól:5.4g, cukry:59.5g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 19 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 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorgonzola, sezam i łubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorgonzoli/**, 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) – 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 (1204g) – 660.5 kcal b:32.7g, t:8.7g w:120.1g, kw.tł.nasyc.:0.1g,
sól:0.9g, cukry:14.5g.

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorgonzola, sezam i łubin/**
Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, herbata 250ml + Sok warzywny/**seler/**.

[100g: 54.8kcal, b:2.7g, t:0.7g w:9.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, 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.

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna/ z masłem i serem żółtym** + Jabłko

[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.

* Wędlinę 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorgonzoli/**, ser topiony 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2519.6 kcal, białko:103.2g, tłuszcze:65.1g, węglowodany:395.3g,
kwasy tłuszczowe nasycione:1.9g, sól:5.4g, cukry:59.5g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY I TRYMESTR 20 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (897g) – 667.1 kcal b:28.6g, t:17.1g w:101.2g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:20.0g.

* Zupa mleczna z makaronem 400ml /*bialko mleka, jaja, gluten zbóż /, dżem 25g, wędliną 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i goryczy /, pomidor 50g, sałata zielona, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml*

[100g: 74.3 kcal, b:3.1 g t:1.9g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.1g cukier:2.2g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól:0.1g, cukry:11.5g.

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

+ Wafle ryżowe

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1261g) – 708.8 kcal b:32.8g, t:20.3g w:104.4g, kw.tł.nasyc.:3.0g,
sól:1.3g, cukry:14.2g.

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /*gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, goryczkę, sezam i łubin/* Pieczeń rzymiska 100g /*gluten, jaja, białko mleka/*, marchewka z groszkiem 100g /*gluten, białko mleka/*, ziemniaki 150g /*białko mleka/*, kompot 250ml.

[100g: 56.2kcal, b:2.6g, t:1.6g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.1g]

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, i 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 (582g) – 519.3 kcal b:24.7g, t:19.3g w:65.3g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól: 1.4g, cukry:4.9g.

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

[100g:89.2 kcal, b:4.2, t:3.3g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2300.7 kcal, białko:92.0g, tłuszcz:62.7g, węglowodany:353.2g,
kwasy tłuszczone nasycione:5.3g, sól:4.7g, 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 20 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (952g) – 822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:20.8g.

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

[100g: 86.3 kcal, b:3.3 g t:2.2g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.1g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól:0.1g, cukry:11.5g.

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

+ Wafle ryżowe

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1261g) – 708.8 kcal b:32.8g, t:20.3g w:104.4g, kw.tł.nasyc.:3.0g,
sól:1.3g, cukry:14.2g.

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml / *gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, goryczkę, sezam i łubin/* Pieczeń rzymiska 100g / *gluten, jaja, białko mleka/, marchewka z groszkiem 100g /gluten, białko mleka/, ziemniaki 150g /białko mleka/, kompot 250ml.*

[100g: 56.2kcal, b:2.6g, t:1.6g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.1g]

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, i 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 (582g) – 519.3 kcal b:24.7g, t:19.3g w:65.3g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól: 1.4g, cukry:4.9g.

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

[100g:89.2 kcal, b:4.2, t:3.3g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2455.9 kcal, białko:95.6g, tłuszcz:67.2g, węglowodany:378.6g,
kwasy tłuszczone nasycione:5.3g, sól:5.2g, cukry:55.1g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 20 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (952g) – 822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:20.8g.

* Zupa mleczna z makaronem 400ml /*bialko mleka, jaja, gluten zbóż /, dżem 25g, wędliną 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i goryczy /, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml*

[100g: 86.3 kcal, b:3.3 g t:2.2g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.1g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól:0.1g, cukry:11.5g.

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

+ Wafle ryżowe

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1261g) – 708.8 kcal b:32.8g, t:20.3g w:104.4g, kw.tł.nasyc.:3.0g,
sól:1.3g, cukry:14.2g.

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /*gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, goryczkę, sezam i łubin/* Pieczeń rzymiska 100g /*gluten, jaja, białko mleka/*, marchewka z groszkiem 100g /*gluten, białko mleka/*, ziemniaki 150g /*białko mleka/*, kompot 250ml.

[100g: 56.2kcal, b:2.6g, t:1.6g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.1g]

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, i 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 (637g) – 680.3 kcal b:28.2g, t:24.2g w:91.4g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól: 1.9g, cukry:5.7g.

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

[100g:106.7 kcal, b:4.4, t:3.7g w:14.3g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2616.9 kcal, białko:99.1g, tłuszcz:72.1g, węglowodany:404.7g,
kwasy tłuszczowe nasycione:5.3g, sól:5.7g, 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 20 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (952g) – 822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:20.8g.

* Zupa mleczna z makaronem 400ml /*bialko mleka, jaja, gluten zbóż /, dżem 25g, wędliną 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyicy /, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml*

[100g: 86.3 kcal, b:3.3 g t:2.2g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.1g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.2g,
sól:0.1g, cukry:11.5g.

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

+ Wafle ryżowe

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1261g) – 708.8 kcal b:32.8g, t:20.3g w:104.4g, kw.tł.nasyc.:3.0g,
sól:1.3g, cukry:14.2g.

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /*gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczyce, sezam i łubin/* Pieczeń rzymiska 100g /*gluten, jaja, białko mleka/*, marchewka z groszkiem 100g /*gluten, białko mleka/*, ziemniaki 150g /*białko mleka/*, kompot 250ml.

[100g: 56.2kcal, b:2.6g, t:1.6g w:8.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.1g]

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, i 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 (637g) – 680.3 kcal b:28.2g, t:24.2g w:91.4g, kw.tł.nasyc.:2.1g,
sól: 1.9g, cukry:5.7g.

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

[100g:106.7 kcal, b:4.4, t:3.7g w:14.3g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.8g]

SUMA DNIA:

2616.9 kcal, białko:99.1g, tłuszcz:72.1g, węglowodany:404.7g,
kwasy tłuszczowe nasycione:5.3g, sól:5.7g, cukry:55.8g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.