DIETA MAMY

13.01.2021 ŚRODA

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2400kcal*  *Białko-90g*  *Tłuszcz-75g*  *Węglowodany-342g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, pasztet drobiowy własna produkcjia 60g, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30g, kiełki lucerny 10g  Alergeny: 1,7, | I trymestr: koktajl czekoladowo-bananowy 150g, orzechy włoskie 20g  II trymestr: koktajl czekoladowo-bananowy 200g, orzechy włoskie 25g  III trymestr: koktajl czekoladowo-bananowy 250g, orzechy włoskie 30g  Okres laktacji: koktajl czekoladowo-bananowy 250g, orzechy włoskie 35g  Alergeny: 1,8 | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml  Filet z indyka w panierce 120g, ziemniaki puree 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g  Alergeny: 1,3,7,9, | I trymestr: chlebek wasa z hummusem buraczkowym, pestki słonecznika, rukola 1 szt  II trymestr: chlebek wasa z hummusem buraczkowym, pestki słonecznika, rukola 2 szt  III trymestr: chlebek wasa z hummusem buraczkowym, pestki słonecznika, rukola 3 szt  Okres laktacji: chlebek wasa z hummusem buraczkowym, pestki słonecznika, rukola 4 szt  Alergeny:1,7 | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, serek twarogowy 60g, wędlina wieprzowa 50g, sałata 2 liście  Alergeny: 1,3,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

14.01.2021 CZWARTEK

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie:** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2394kcal*  *Białko-89g*  *Tłuszcz-75g*  *Węglowodany-340g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina drobiowa- indyk 50g, serek delisser 2 szt, pomidor 50g  Alergeny: 1,7, | **I trymestr:** kaszka jaglana z orzechami nerkowca, suszoną śliwką i miodem 150g    II trymestr : kaszka jaglana z orzechami nerkowca, suszoną śliwką i miodem 180g  III trymestr: kaszka jaglana z orzechami nerkowca, suszoną śliwką i miodem 220g  Okres laktacji: kaszka jaglana z orzechami nerkowca, suszoną śliwką i miodem 240g  Alergeny:1,7 | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml  Kurczak w lekkim sosie curry, ryż biały 200g, kalafior gotowany 120g  Alergeny: 1,3,7,9, | I trymestr: jabłko 1 szt, sok pomidorowy 200ml  II trymestr: jabłko 1 szt, sok pomidorowy 300ml  III trymestr: jabłko 1 szt, sok pomidorowy 400ml  IV trymestr: jabłko 1 szt, sok pomidorowy 500ml | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, hummus buraczkowo-marchewkowy ze słonecznikiem 50g, wędlina wieprzowa 50g, kiełk brokuła 10g  Alergeny: 1,3,7,9 |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

15.01.2021 PIĄTEK

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2309kcal*  *Białko-95g*  *Tłuszcz-81g*  *Węglowodany-300g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, pasta z jaj 50g, serek poznański 50g, rzodkiewka 50g  Alergeny: 1,3,7, | I trymestr: serek wiejski z czarnuszką i papryką 150g  II trymestr: serek wiejski z czarnuszą i papryką 200g  III trymestr: serek wiejski z czarnuszką i papryką 230g  Okres laktacji: serek wiejski z czarnuszką i papryką 260g  Alergeny:7 | Wiedeńska z natką pietruszki 350ml, ryba pieczona 150g, kasza bulgur 200g, sos cytrynowy 100ml, surówka z kiszonej kapusty 120g  Alergeny: 1,7,9, | I trymestr: sałatka owocowa z płatkami migdałów i chia 150g  II trymestr: sałatka owocowa z płatkami migdałów i chia 180g  III trymestr: sałatka owocowa z płatkami migdałów i chia 210g  Okres laktacji: sałatka owocowa z płatkami migdałów i chia 230g | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta figowa 30g, polędwica sopocka 50g, ogórek zielony 50g  Alergeny: 1,6,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

16.01.2021 Sobota

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2323 kcal*  *Białko-93 g*  *Tłuszcz-83 g*  *Węglowodany-301g* | Ryż na mleku podprawiany masełkiem 150g, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g, kiełki rzodkiewki 10g  Alergeny: 1,7, | I trymestr: jogurt naturalny z domową granolą 150g  II trymestr: jogurt naturalny z domową granolą 185g  III trymestr: jogurt naturalny z domową granolą 220g  Okres laktacji: jogurt naturalny z domową granolą 250g  Alergeny: 1,7 | Zupa barszcz czerwony z makaronem 350ml, leczo warzywno-drobiowe 250g z kopytkami 200g  Alergeny: 1,3,7,9, | I trymestr: kisiel malinowy z suszoną śliwką 150g  II trymestr: kisiel malinowy z suszoną śliwką 200g  III trymestr: kisiel malinowy z suszoną śliwką 220g  Okres laktacji: kisiel malinowy z suszoną śliwką 250g | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, kiełbaska drobiowa na ciepło 1 szt 60g, ser żółty 50g, pomidor 50g  Alergeny: 1,6,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

17.01.2020 Niedziela

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2342 kcal*  *Białko-91 g*  *Tłuszcz-82g*  *Węglowodany-310g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, pasta rybna z koperkiem 50g, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30g, sałata 2 liście  Alergeny: 1,7, | I trymestr: sok wielowarzywny 200ml, jabłko do pochrupania 40g  II trymestr: sok wielowarzywny 250ml, jabłko do pochrupania 80g  III trymestr: sok wielowarzywny 300ml, jabłko do pochrupania 100g  Okres laktacji: sok wielowarzywny 400ml, jabłko do pochrupania 120g | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml, udko z kurczaka b/s 150g, ziemniaki 200g, sos biały 100ml, marchewka gotowana 120g  Alergeny: 1,7,9, | I trymestr: Pudding na bazie kaszy jaglanej z owocami leśnymi 150g  II trymestr: Pudding na bazie kaszy jaglanej z owocami leśnymi 180g  III trymestr: Pudding na bazie kaszy jaglanej z owocami leśnymi 220g  Okres laktacji:  Pudding na bazie kaszy jaglanej z owocami leśnymi 260g | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g, serek homogenizowany 50g, pomidor 50g  Alergeny: 1,6,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

18.01.2021 Poniedziałek

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2318 kcal*  *Białko-90g*  *Tłuszcz-82 g*  *Węglowodany-305g* | Zacierka na mleku 150g, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa- polędwica Ani 60g, kiełki rzodkiewki 10g  Alergeny: 1,7, | I trymestr: chlebek wasa 2szt, pasta z kurczaka z czarnuszką 50g, rukola  II trymest: chlebek wasa 2 szt, pasta z kurczaka z czarnuszką 60g, rukola  III trymestr: chlebek wasa 3 szt, pasta z kurczaka z czarnuszką 70g, rukola  Okres laktacji: chlebek wasa 3 szt, pasta z kurczaka z czarnuszką 100g, rukola  Alergeny:1 | Krem dyniowy z grzankami 350ml, pulpety drobiowe 120g w sosie koperkowym 100ml, makaron świderki 200g, brokuły gotowany 120g  Alergeny: 1,3,7,9, | I trymestr: budyń waniliowy z musem malinowym i orzechami nerkowca 150g  II trymestr: budyń waniliowy z musem malinowym i orzechami nerkowca 150g  Okres laktacji: budyń waniliowy z musem malinowym i orzechami nerkowca 150g  Alergeny: 7 | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, galart z warzywami 150g, ser twarogowy 50g  Alergeny: 1,6,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

19.01.2021 Wtorek

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2314kcal*  *Białko-88g*  *Tłuszcz-78g*  *Węglowodany-315g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina drobiowa- z polędwicy kurczaka 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g pomidor 50g  Alergeny: 1,7, | I trymestr: sałatka z ogórka, pomidora i 150g  II trymestr: sałatka z ogórka, pomidora, rzodkiewki, oliwek 180g  III trymestr: sałatka z ogórka, pomidora, rzodkiewki, oliwek 220g  Okres laktacji: sałatka z ogórka, pomidora, rzodkiewki, oliwek 250g | Rosół drobiowy z makaronem 350ml, gulasz warzywny z indykiem 200g, ziemniaki 200g, marchewka gotowana 120g  Alergeny: 1,3,7,9, | I trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i suszoną morelą 150g  II trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i suszoną morelą 180g  III trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i suszoną morelą 200g  Okres laktacji: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i suszoną morelą 240g | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta warzywna 60g, wędlina wieprzowa 50g, sałata 2 liście  Alergeny: 1,3,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

20.01.2021 Środa

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2362kcal*  *Białko-90g*  *Tłuszcz-78g*  *Węglowodany-325g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina drobiowa 60g, pasta warzywna 40g, kiełki lucerny 10g  Alergeny: 1,7 | I trymestr: hummus z ciecierzycy i dyni z sezamem czarnym 80g, bułka żytnia  II trymestr: hummus z ciecierzycy i dyni z sezamem czarnym 100g, bułka żytnia  III trymestr: hummus z ciecierzycy i dyni z sezamem czarnym 80g, bułka żytnia  Okres laktacji: hummus z ciecierzycy i dyni z sezamem czarnym 120g, bułka żytnia | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, naleśniki z serkiem waniliowym 2 szt, gotowana dynia 120g  Alergeny: 1,3,7,9, | I trymestr: Pana cotta z musem truskawkowym i orzechami włoskimi150g  II trymestr: Pana cotta z musem truskawkowym i orzechami włoskimi190g  III trymestr: Pana cotta z musem truskawkowym i orzechami włoskimi220g  Okres laktacji: Pana cotta z musem truskawkowym i orzechami włoskimi250g | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, ser delisser 2szt, wędlina drobiowa 50g, ogórek zielony 50g  Alergeny: 1,6,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

21.01.2021 Czwartek

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2379kcal*  *Białko-86g*  *Tłuszcz-75g*  *Węglowodany-340g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, serek homogenizowany 60g, parówka na ciepło z szynki 60g (1 szt),ogórek zielony 50g  Alergeny: 1,7, | I trymestr: sałatka ala grecka z pestkami słonecznika 100g  II trymestr: sałatka ala grecka z pestkami słonecznika 140g  III trymestr: sałatka ala grecka z pestkami słonecznika 150g  Okres laktacji: sałatka ala grecka z pestkami słonecznika 170g | Rosolnik z kaszą jaglaną 350ml  Gołąbki drobiowe bez zawijania 150g, ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100ml, kalafior gotowany 120g  Alergeny: 1,4,7,9, | I trymestr: kefir naturalny 200ml, bakalie 30g  II trymestr: kefir naturalny 250ml, bakalie 35g  III trymestr: kefir naturalny 300ml, bakalie 40g  Okres laktacji: kefir naturalny 350ml, bakalie 40g  Alergeny:7 | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta z jaj 60g, wędlina wieprzowa 50g, kiełki brokuła 10g  Alergeny: 1,3,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

22.01.2021 Piątek

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2400kcal*  *Białko-90g*  *Tłuszcz-75g*  *Węglowodany-342g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa 60g, humus z dyni i słonecznika 60g,  Alergeny: 1,7, | I trymestr: sok pomidorowy 200ml, gruszka1/2szt  II trymestr: sok pomidorowy 250ml, gruszka1szt  III trymestr: sok pomidorowy 300ml, gruszka1szt  Okres laktacji: sok pomidorowy 350ml, gruszka1szt | Zupa wiedeńska 350ml, ryba pieczona 150g, kasza jaglana 200g, sos bazyliowy 100ml, surówka z marchewki 120g  Alergeny: 1,7,9, | I trymestr: kaszka manna z musem z czarnej porzeczki 150g  II trymestr: kaszka manna z musem z czarnej porzeczki 180g  III trymestr: kaszka manna z musem z czarnej porzeczki 220g  Okres laktacji: kaszka manna z musem z czarnej porzeczki 250g | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, twarożek wiejski 60g, pasta rybna 50g, sałata 2 liście  Alergeny: 1,6,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

23.01.2021 Sobota

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2318 kcal*  *Białko-90g*  *Tłuszcz-82 g*  *Węglowodany-305g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 50g, pomidor 50g  Alergeny: 1,7, | I trymestr: koktajl bananowo- czekoladowy 150g, kalarepa 50g  II trymestr: koktajl bananowo- czekoladowy 200g, kalarepa 70g  III trymestr: koktajl bananowo- czekoladowy 250g, kalarepa 75g  Okres laktacji: koktajl bananowo- czekoladowy 300g, kalarepa 90g  Alergeny: 7 | Rosół z makaronem 350ml, pałka z kurczaka pieczona w 120g, ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g  Alergeny: 1,3,7,9, | I trymestr: serek grani z papryką i ogórkiem kiszonym 150g  II trymestr: serek grani z papryką i ogórkiem kiszonym 180g  III trymestr: serek grani z papryką i ogórkiem kiszonym 200g  Okres laktacji: serek grani z papryką i ogórkiem kiszonym 230g  Alergeny: 7 | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, parówka drobiowa 60g, sos pomidorowy 50g, serek grani 50g  Alergeny: 1,6,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

24.01.2021 Niedziela

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2345kcal*  *Białko-89g*  *Tłuszcz-81g*  *Węglowodany-315g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina drobiowa 60g, serek delisser 2 sz, kiełki groszku 10g  Alergeny: 1,7, | I trymestr: pudding waniliowy z orzeszkami ziemnymi 150g  II trymestr: pudding waniliowy z orzeszkami ziemnymi 180g  III trymestr: pudding waniliowy z orzeszkami ziemnymi 200g  Okres laktacji: pudding waniliowy z orzeszkami ziemnymi 220g  Alergeny:1,8 | Krupnik z kaszą jaglaną 350ml, schabowy panierowany 150g, ziemniaki 200g, surówka meksykańska 120g  Alergeny: 1,7,9, | I trymestr: sok wielowarzywny 200ml, jabłko ½ szt  II trymestr: sok wielowarzywny 250ml, jabłko 1 szt  III trymestr: sok wielowarzywny 300ml, jabłko 1szt  Okres laktacji: sok wielowarzywny 330ml, jabłko 1 szt | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g, pasta z kurczaka 50g, rzodkiewka 50g  Alergeny: 1,6,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

25.01.2021 Poniedziałek

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2388kcal*  *Białko-86g*  *Tłuszcz-76g*  *Węglowodany-340g* | Ryż na mleku 150g, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina wieprzowa 50g, kiełki lucerny 10g  Alergeny: 1,7, | I trymestr: jogurt brzoskwiniowy 150g, biszkopty 20g  II trymestr: jogurt brzoskwiniowy 200g, biszkopty 25g  III trymestr: jogurt brzoskwiniowy 220g  Okres laktacji: jogurt brzoskwiniowy 250g  Alergeny:1,3,7 | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml, strogonow drobiowy z lekkim sosie białym 250g, ziemniaki 200g  Alergeny: 1,3,7,9, | I trymestr: sałatka z kaszą jaglaną, pomidorkiem, roszponką, 150g  II trymestr: sałatka z kaszą jaglaną, pomidorkiem, roszponką 180g  III trymestr: sałatka z kaszą jaglaną, pomidorkiem, roszponką 220g  Okres laktacji: sałatka z kaszą jaglaną, pomidorkiem, roszponką 250g | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, galart 150g, serek biały 50g  Alergeny: 1,6,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

26.01.2021 Wtorek

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| ***Podstawowa***  *E-2329kcal*  *Białko-89g*  *Tłuszcz-77g*  *Węglowodany-320g* | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina drobiowa- z polędwicy kurczaka 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g pomidor 50g  Alergeny: 1,7, | I trymestr: ryż na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem 150g  II trymestr: ryż na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem 180g  III trymestr: ryż na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem 200g  Okres laktacji: ryż na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem 220g  Alergeny: 1, 7 | Krem z cukinii z grzankami 350ml, pierogi leniwe z jogurtem 250g, surówka z marchewki 150g  Alergeny: 1,3,7,9, | I trymestr: pieczywo chrupkie z pastą z indyka i ogórkiem kiszonym 1szt  II trymestr: pieczywo chrupkie z pastą z indyka i ogórkiem kiszonym 2 szt  III trymestr: pieczywo chrupkie z pastą z indyka i ogórkiem kiszonym 3 szt  Okres laktacji: pieczywo chrupkie z pastą z indyka i ogórkiem kiszonym 3 szt  Alergeny: 1 | Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, serek poznański 60g, wędlina wieprzowa 50g, sałata 2 liście  Alergeny: 1,3,7,9, |

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,   
5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam