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 10gAlergeny: 1,7, | I trymestr: koktajl czekoladowo-bananowy 150g, orzechy włoskie 20g II trymestr: koktajl czekoladowo-bananowy 200g, orzechy włoskie 25gIII trymestr: koktajl czekoladowo-bananowy 250g, orzechy włoskie 30gOkres laktacji: koktajl czekoladowo-bananowy 250g, orzechy włoskie 35g Alergeny: 1,8  | Zupa pomidorowa z makaronem 350mlFilet z indyka w panierce 120g, ziemniaki puree 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150gAlergeny: 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 sztIII trymestr: chlebek wasa z hummusem buraczkowym, pestki słonecznika, rukola 3 sztOkres 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 180gIII trymestr: kaszka jaglana z orzechami nerkowca, suszoną śliwką i miodem 220gOkres laktacji: kaszka jaglana z orzechami nerkowca, suszoną śliwką i miodem 240gAlergeny:1,7 | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350mlKurczak w lekkim sosie curry, ryż biały 200g, kalafior gotowany 120gAlergeny: 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 10gAlergeny: 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 230gOkres laktacji: serek wiejski z czarnuszką i papryką 260gAlergeny:7 | Wiedeńska z natką pietruszki 350ml, ryba pieczona 150g, kasza bulgur 200g, sos cytrynowy 100ml, surówka z kiszonej kapusty 120gAlergeny: 1,7,9, | I trymestr: sałatka owocowa z płatkami migdałów i chia 150gII trymestr: sałatka owocowa z płatkami migdałów i chia 180gIII trymestr: sałatka owocowa z płatkami migdałów i chia 210gOkres 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 50gAlergeny: 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 200gAlergeny: 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 80gIII 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 220gOkres 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 50gAlergeny: 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, rukolaIII 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 150gOkres 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 50gAlergeny: 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 50gAlergeny: 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 220gOkres 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 180gIII trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i suszoną morelą 200gOkres 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 liścieAlergeny: 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 żytniaIII trymestr: hummus z ciecierzycy i dyni z sezamem czarnym 80g, bułka żytniaOkres 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 włoskimi190gIII trymestr: Pana cotta z musem truskawkowym i orzechami włoskimi220gOkres 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 50gAlergeny: 1,7, | I trymestr: sałatka ala grecka z pestkami słonecznika 100g II trymestr: sałatka ala grecka z pestkami słonecznika 140gIII trymestr: sałatka ala grecka z pestkami słonecznika 150gOkres laktacji: sałatka ala grecka z pestkami słonecznika 170g | Rosolnik z kaszą jaglaną 350mlGołąbki 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 10gAlergeny: 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, gruszka1sztIII trymestr: sok pomidorowy 300ml, gruszka1sztOkres 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 220gOkres 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 liścieAlergeny: 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 50gAlergeny: 1,7, | I trymestr: koktajl bananowo- czekoladowy 150g, kalarepa 50gII trymestr: koktajl bananowo- czekoladowy 200g, kalarepa 70gIII trymestr: koktajl bananowo- czekoladowy 250g, kalarepa 75gOkres laktacji: koktajl bananowo- czekoladowy 300g, kalarepa 90gAlergeny: 7 | Rosół z makaronem 350ml, pałka z kurczaka pieczona w 120g, ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150gAlergeny: 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 50gAlergeny: 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 220gAlergeny: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 50gAlergeny: 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 220gOkres 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 180gIII 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 50gAlergeny: 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 liścieAlergeny: 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