

DIETA MAMY I TRYMESTR – 25 maj 2020 rok

Śniadanie I – 611.1 kcal b:23.6g, t: 19g w:88.1g.

- Żurek z jajkiem i majerankiem 400 ml (**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**), masło 10g, pieczywo mieszane 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**), pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 30g (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**), herbata 250 ml.

Śniadanie II – 243.7 kcal b:7.7g, t: 11.5g w:27.4g

- Jogurt naturalny 175 ml + Ciastka (**mąka pszenna, piroserczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**)

Obiad – 723.4 kcal b:26.3g, t:11.4 g w:133.8g

- Krupnik 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

Podwieczorek – 234.4 kcal b:7.5g, t: 3.8g w:45.6g

- Kanapka graham 50g (**mąka pszenna, mąka żytnia**), z wędliną (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**), margaryną śniadaniową (**białko mleka**), pomidorem i sałatą zieloną.

Kolacja – 524.2 kcal b:21.6g, t: 21.8g w:63.9g.

- Pasta rybna z jarzynami 70g (**białko mleka, ryba-makreła**), serek topiony, masło 10g, pieczywo graham 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia**), pomidor 50g, herbata 250ml

- ✓ **pogrubionym drukiem w nawiasach zaznaczono alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.**

Skróty:

kcal – ilość kilokalorii

g – gram

ml - mililitr

b – zawartość białka

t – zawartość tłuszczu

w – zawartość węglowodanów

DIETA MAMY II TRYMESTR – 25 maj 2020 rok

Śniadanie I – 645.0 kcal b:23.7g, t: 19g w:88.2g.

- Żurek z jajkiem i majerankiem 400 ml (**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**), masło 10g, pieczywo mieszane 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**), pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 30g (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**), herbata 250 ml.

Śniadanie II – 243.7 kcal b:7.7g, t: 11.5g w:27.4g

- Jogurt naturalny 175 ml + Ciastka (**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**)

Obiad – 723.4 kcal b:26.3g, t:11.4 g w:133.8g

- Krupnik z ziemniakami 400ml (**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**)
- Makaron z serem białym i jabłkiem 300g (**mąka pszenna, białko mleka, jaja**), kompot 250ml

Podwieczorek – 234.4 kcal b:7.5g, t: 3.8g w:45.6g

- Kanapka graham 50g (**mąka pszenna, mąka żytnia**) z wędliną (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**), margaryną śniadaniową (**białko mleka**), pomidorem i sałatą zieloną.

Kolacja – 558.2 kcal b:21.7g, t: 25.5g w:64.0g.

- Pasta rybna z jarzynami 70g (**białko mleka, ryba-makrela**), serek topiony, masło 10g, pieczywo graham 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia**), pomidor 50g, herbata 250ml

- ✓ pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.

Skróty:

kcal – ilość kilokalorii

g – gram

ml - mililitr

b – zawartość białka

t – zawartość tłuszczu

w – zawartość węglowodanów

DIETA MAMY III TRYMESTR – 25 maj 2020 rok

Śniadanie I – 766.3 kcal b:27.2g, t: 23.6g w:113.5g.

- Żurek z jajkiem i majerankiem 400 ml (**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**), masło 10g, pieczywo mieszane 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**), pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 30g (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**), herbata 250 ml.

Śniadanie II – 243.7 kcal b:7.7g, t: 11.5g w:27.4g

- Jogurt naturalny 175 ml + Ciastka (**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**)

Obiad – 723.4 kcal b:26.3g, t:11.4 g w:133.8g

- Krupnik z ziemniakami 400ml (**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**)
- Makaron z serem białym i jabłkiem 300g (**mąka pszenna, białko mleka, jaja**), kompot 250ml

Podwieczorek – 234.4 kcal b:7.5g, t: 3.8g w:45.6g

- Kanapka graham 50g (**mąka pszenna, mąka żytnia**) z wędliną (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**) , margaryną śniadaniową (**białko mleka**), pomidorem i sałatą zieloną.

Kolacja – 615.0 kcal b:23.6g, t: 25.9g w:76.2g.

- Pasta rybna z jarzynami 70g (**białko mleka, ryba-makrela**) , serek topiony, masło 10g, pieczywo graham 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia**), pomidor 50g, herbata 250ml

- ✓ pogrubionym drukiem w nawiasach zaznaczono alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.

Skróty:

kcal – ilość kilokalorii

g – gram

ml - mililitr

b – zawartość białka

t – zawartość tłuszczu

w – zawartość węglowodanów

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY – 25 maj 2020 rok

Śniadanie I – 784.7 kcal b:30.0g, t: 24.1g w:114.1g.

- Żurek z jajkiem i majerankiem 400 ml (**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**), masło 10g, pieczywo mieszane 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**), pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 30g (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**), herbata 250 ml.

Śniadanie II – 267.4 kcal b:7.9g, t: 12.6g w:30.6g

- Jogurt naturalny 175 ml + Ciastka (**mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**)

Obiad – 789.1 kcal b:28.5g, t:11.6 g w:148.0g

- Krupnik z ziemniakami 400ml (**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**)
- Makaron z serem białym i jabłkiem 300g (**mąka pszenna, białko mleka, jaja**), kompot 250ml

Podwieczorek – 234.4 kcal b:7.5g, t: 3.8g w:45.6g

- Kanapka graham 50g (**mąka pszenna, mąka żytnia**) z wędliną (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**), margaryną śniadaniową (**białko mleka**), pomidorem i sałatą zieloną.

Kolacja – 615.0 kcal b:23.6g, t: 25.9g w:76.2g.

- Pasta rybna z jarzynami 70g (**białko mleka, ryba-makreła**), serek topiony, masło 10g, pieczywo graham 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia**), pomidor 50g, herbata 250ml

- ✓ pogrubionym drukiem w nawiasach zaznaczono alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.

Skróty:

kcal – ilość kilokalorii

g – gram

ml - mililitr

b – zawartość białka

t – zawartość tłuszczu

w – zawartość węglowodanów

DIETA MAMY I TRYMESTR – 26 maj 2020 rok

Śniadanie I – 753.5 kcal b:29.9g, t: 26.2g w:101.0g.

- Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml (**białko mleka, gluten zbóż**), dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**), masło 10g, herbata 250ml

Śniadanie II – 186.8 kcal b:6.8g, t: 3.7g w:31.5g

- Chrupki kukurydziane + Serek „BAKUŚ” (**mleko, śmietanka**)

Obiad – 651.1 kcal b:31.1g, t: 15.0g w:103.4g

- Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**)
- Schab w sosie koperkowym 100g (**mąka pszenna, białko mleka**), marchewka z groszkiem 100g (**białko mleka**), ziemniaki 150g (**białko mleka**), kompot 250 ml.

Podwieczorek – 286.6 kcal b:4.3g, t: 9.5g w:47.9g

- Bułka maślana 50g (**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**), masło + Jabłko

Kolacja – 460.7 kcal b:21.1g, t: 13.4g w:66.9g.

- Wędlina 40g (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**), masło 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, ser biały 50g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia**), herbata 250 ml.

- ✓ **pogrubionym drukiem w nawiasach zaznaczono alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.**

Skróty:

kcal – ilość kilokalorii

g – gram

ml - mililitr

b – zawartość białka

t – zawartość tłuszczu

w – zawartość węglowodanów

DIETA MAMY II TRYMESTR – 26 maj 2020 rok

Śniadanie I – 787.5 kcal b:30.0g, t: 29.9g w:101.0g.

- Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml (**białko mleka, gluten zbóż**), dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**), masło 10g, herbata 250ml

Śniadanie II – 186.8 kcal b:6.8g, t: 3.7g w:31.5g

- Chrupki kukurydziane + Serek „BAKUŚ” (**mleko, śmietanka**)

Obiad – 651.1 kcal b:31.1g, t: 15.0g w:103.4g

- Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**)
- Schab w sosie koperkowym 100g (**mąka pszenna, białko mleka**), marchewka z groszkiem 100g (**białko mleka**), ziemniaki 150g (**białko mleka**) kompot 250 ml.

Podwieczorek – 286.6 kcal b:4.3g, t: 9.5g w:47.9g

- Bułka maślana 50g (**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**), masło + Jabłko

Kolacja – 494.7 kcal b:21.1g, t: 17.2g w:67.0g.

- Wędlina 40g (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**) masło 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, ser biały 50g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia**), herbata 250 ml.

- ✓ **pogrubionym drukiem w nawiasach zaznaczono alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.**

Skróty:

kcal – ilość kilokalorii

g – gram

ml - mililitr

b – zawartość białka

t – zawartość tłuszczu

w – zawartość węglowodanów

DIETA MAMY III TRYMESTR – 26 maj 2020 rok

Śniadanie I – 970.6 kcal b:37.0g, t:33.3g w:132.7g.

- Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml (**białko mleka, gluten zbóż**), dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**), masło 10g, herbata 250ml

Śniadanie II – 186.8 kcal b:6.8g, t: 3.7g w:31.5g

- Chrupki kukurydziane + Serek „BAKUŚ” (**mleko, śmietanka**)

Obiad – 651.1 kcal b:31.1g, t: 15.0g w:103.4g

- Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**)
- Schab w sosie koperkowym 100g (**mąka pszenna, białko mleka**), marchewka z groszkiem 100g (**białko mleka**), ziemniaki 150g (**białko mleka**) kompot 250 ml.

Podwieczorek – 286.6 kcal b:4.3g, t: 9.5g w:47.9g

- Bułka maślana 50g (**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**), masło + Jabłko

Kolacja – 551.4 kcal b:23.1g, t: 17.5g w:79.1g.

- Wędlina 40g (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**), masło 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, ser biały 50g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia**), herbata 250 ml.

- ✓ **pogrubionym drukiem w nawiasach zaznaczono alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.**

Skróty:

kcal – ilość kilokalorii

g – gram

ml - mililitr

b – zawartość białka

t – zawartość tłuszczu

w – zawartość węglowodanów

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY – 26 maj 2020 rok

Śniadanie I – 970.6 kcal b:37.0g, t:33.3g w:132.7g.

- Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml (**białko mleka, gluten zbóż**), dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**), masło 10g, herbata 250ml

Śniadanie II – 186.8 kcal b:6.8g, t: 3.7g w:31.5g

- Chrupki kukurydziane + Serek „BAKUŚ” (**mleko, śmietanka**)

Obiad – 681.7 kcal b:31.8g, t: 15.0g w:110.3g

- Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**)
- Schab w sosie koperkowym 100g (**mąka pszenna, białko mleka**), marchewka z groszkiem 100g (**białko mleka**), ziemniaki 150g (**białko mleka**), kompot 250 ml.

Podwieczorek – 286.6 kcal b:4.3g, t: 9.5g w:47.9g

- Bułka maślana 50g (**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**), masło + Jabłko

Kolacja – 592.3 kcal b:25.8g, t: 20.8g w:79.1g.

- Wędlina 40g (**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**), masło 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, ser biały 50g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g (**mąka pszenna, mąka żytnia**), herbata 250 ml.

- ✓ **pogrubionym drukiem w nawiasach zaznaczono alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.**

Skróty:

kcal – ilość kilokalorii

g – gram

ml - mililitr

b – zawartość białka

t – zawartość tłuszczu

w – zawartość węglowodanów