

DIETA MAMY

I TRYMESTR 28 maj 2020 rok

Śniadanie I – 466.4 kcal b:23.0g, t: 12.6g w:67.1g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml

[100g: 82.11 kcal, b: 4.0 g t: 2.21g w:11.81g]

Śniadanie II – 192.7 kcal b:4.7g, t: 3.2g w:36.1g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe** /
+ Serek „BAKUŚ” /**mleko, śmietanka**/.

[100g: 52.08 kcal, b: 1.27, t: 0.86g w:9.75g]

Obiad – 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400 ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**

Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml.

[100g: 78.73 kcal, b: 3.11, t: 2.21g w:12.13g]

Podwieczorek – 253.9 kcal b:7.5g, t: 5.7g w:46.2g

Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serkiem topionym i sałatą zieloną, pomidorem + Jabłko.

[100g: 89.40 kcal, b: 2.64, t: 2.0g w:16.26g]

Kolacja – 575.6 kcal b:25.3g, t: 26.5g w:62.8g.

* Pasta rybna z jarzynką gotowaną 70g / **ryba, białko mleka, seler**/, masło 10g, ser **żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 106.59 kcal, b: 4.68, t: 4.90g w:11.62g]

SUMA DNIA:

2365.7 kcal, białko: 95.2g, tłuszcz: 72.8g, węglowodany: 347.5 g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY

II TRYMESTR 28 maj 2020 rok

Śniadanie I – 563.9 kcal b:24.8g, t: 16.9g w:80.2g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, masło 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml

[100g: 94.2 kcal, b: 4.14 g t: 2.82g w:13.41g]

Śniadanie II – 192.7 kcal b:4.7g, t: 3.2g w:36.1g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe** /
+ Serek „BAKUŚ” /**mleko, śmietanka**/

[100g: 52.08 kcal, b: 1.27, t: 0.86g w:9.75g]

Obiad – 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400 ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**

Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml.

[100g: 78.73 kcal, b: 3.11, t: 2.21g w:12.13g]

Podwieczorek – 253.9 kcal b:7.5g, t: 5.7g w:46.2g

Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serkiem topionym i sałatą zieloną, pomidorem + Jabłko.

[100g: 89.40 kcal, b: 2.64, t: 2.0g w:16.26g]

Kolacja –666.3 kcal b:27.3g, t: 30.6g w:75.0g.

* Pasta rybna z jarzynką gotowaną 70g / **ryba, białko mleka, seler**/, masło 10g, ser żółty 40g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 116.89 kcal, b: 4.78, t: 5.36g w:13.15g]

SUMA DNIA:

2553.9 kcal, białko: 99.0g, tłuszcz: 81.1g, węglowodany: 372.8 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY

III TRYMESTR 28 maj 2020 rok

Śniadanie I – 621.6 kcal b:26.5g, t: 17.1g w:92.5g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml

[100g: 99.7 kcal, b: 4.25 g t: 2.74g w:14.84g]

Śniadanie II – 192.7 kcal b:4.7g, t: 3.2g w:36.1g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Serek „BAKUŚ” /**mleko, śmietanka**/.

[100g: 52.08 kcal, b: 1.27, t: 0.86g w:9.75g]

Obiad – 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400 ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**

Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml.

[100g: 78.73 kcal, b: 3.11, t: 2.21g w:12.13g]

Podwieczorek – 253.9 kcal b:7.5g, t: 5.7g w:46.2g

Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serkiem topionym i sałatą zieloną, pomidorem + Jabłko.

[100g: 89.40 kcal, b: 2.64, t: 2.0g w:16.26g]

Kolacja – 666.3 kcal b:27.3g, t: 30.6g w:75.0g.

* Pasta rybna z jarzynką gotowaną 70g /**ryba, białko mleka, seler**/, masło 10g, ser żółty 40g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 116.89 kcal, b: 4.78, t: 5.36g w:13.15g]

SUMA DNIA:

2611.7 kcal, białko: 100.7g, tłuszcz: 81.4g, węglowodany: 385.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY

OKRES LAKTACYJNY 28 maj 2020 rok

Śniadanie I – 621.6 kcal b:26.5g, t: 17.1g w:92.5g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml

[100g: 99.7 kcal, b: 4.25 g t: 2.74g w:14.84g]

Śniadanie II – 192.7 kcal b:4.7g, t: 3.2g w:36.1g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Serek „BAKUŚ” /**mleko, śmietanka**/.

[100g: 52.08 kcal, b: 1.27, t: 0.86g w:9.75g]

Obiad – 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400 ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**

Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml.

[100g: 78.73 kcal, b: 3.11, t: 2.21g w:12.13g]

Podwieczorek – 253.9 kcal b:7.5g, t: 5.7g w:46.2g

Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serkiem topionym i sałatą zieloną, pomidorem + Jabłko.

[100g: 89.40 kcal, b: 2.64, t: 2.0g w:16.26g]

Kolacja – 784.8 kcal b:33.7g, t: 35.8g w:87.2g.

* Pasta rybna z jarzynką gotowaną 70g /**ryba, białko mleka, seler**/, masło 10g, ser żółty 40g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 127.60 kcal, b: 5.47, t: 5.82g w:14.17g]

SUMA DNIA:

2730.7 kcal, białko: 107.2g, tłuszcz: 86.6g, węglowodany: 397.3 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY

I TRYMESTR 29 maj 2020 rok

Śniadanie I – 724.4 kcal b:25.0g, t: 23.0g w:104.7g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbó, białko mlekaż** /, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / , pomidor 50g, sałata zielona 5g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** / , masło 10g, herbata 250ml.

[100g: 83.7 kcal, b: 2.89 g t: 2.65g w:12.10g]

Śniadanie II – 149.8kcal b:0.5g, t: 2.6g w:32.3g

* Jabłko pieczone 150g

[100g: 99.86 kcal, b: 0.33, t: 1.73g w:21.5g]

Obiad – 542.3 kcal b:30.2g, t:6.1g w:97.7g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem i ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, seler**/ ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

[100g: 44.19 kcal, b: 2.46, t: 0.49g w:7.96g]

Podwieczorek – 334.0 kcal b:10.0g, t: 13.7g w:43.1g

*Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + masło, konfitura +
Jogurt naturalny 175 ml

[100g: 128.4 kcal b:3.84g, t: 5.26g w:16.5g]

Kolacja –529.6 kcal b:21.6g, t: 21.6g w:65.7g.

* Jajko 1 szt. w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem i marchewką /**jaja, białko mleka**/ masło 10g, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/, herbata 250ml.

[100g: 92.10 kcal, b: 3.75, t: 3.75g w:11.42g]

SUMA DNIA:

2280.1 kcal, białko: 87.3g, tłuszcz: 66.9g, węglowodany: 343.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY

II TRYMESTR 29 maj 2020 rok

Śniadanie I – 879.6 kcal b:28.6g, t: 27.6g w:130.2g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbó, białko mlekaż** /, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / , pomidor 50g, sałata zielona 5g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** / , masło 10g, herbata 250ml.

[100g: 95.6 kcal, b: 3.1 g t: 3.0g w:14.1g]

Śniadanie II – 149.8kcal b:0.5g, t: 2.6g w:32.3g

* Jabłko pieczone 150g

[100g: 99.86 kcal, b: 0.33, t: 1.73g w:21.5g]

Obiad – 542.3 kcal b:30.2g, t:6.1g w:97.7g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem i ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, seler**/ ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

[100g: 44.19 kcal, b: 2.46, t: 0.49g w:7.96g]

Podwieczorek – 334.0 kcal b:10.0g, t: 13.7g w:43.1g

*Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + masło, konfitura +
Jogurt naturalny 175 ml

[100g: 128.4 kcal b:3.84g, t: 5.26g w:16.5g]

Kolacja –563.5 kcal b:21.6g, t: 25.3g w:65.8g.

* Jajko 1 szt. w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem i marchewką /**jaja, białko mleka**/ masło 10g, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/, herbata 250ml.

[100g: 92.15 kcal, b: 3.72, t: 4.36g w:11.34g]

SUMA DNIA:

2469.3 kcal, białko: 90.9g, tłuszcz: 75.2g, węglowodany: 369.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY

III TRYMESTR 29 maj 2020 rok

Śniadanie I – 879.6 kcal b:28.6g, t: 27.6g w:130.2g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbó, białko mlekaż** /, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / , pomidor 50g, sałata zielona 5g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** / , masło 10g, herbata 250ml.

[100g: 95.6 kcal, b: 3.1 g t: 3.0g w:14.1g]

Śniadanie II – 299.7kcal b:1.1g, t: 5.1g w:64.5g

* Jabłko pieczone 300g

[100g: 99.9 kcal, b: 0.36, t: 1.7g w:21.5g]

Obiad – 542.3 kcal b:30.2g, t:6.1g w:97.7g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem i ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/ Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, seler**/ ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

[100g: 44.19 kcal, b: 2.46, t: 0.49g w:7.96g]

Podwieczorek – 334.0 kcal b:10.0g, t: 13.7g w:43.1g

*Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + masło, konfitura +

Jogurt naturalny 175 ml

[100g: 128.4 kcal b:3.84g, t: 5.26g w:16.5g]

Kolacja –620.3 kcal b:23.5g, t: 25.7g w:77.9g.

* Jajko 1 szt. w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem i marchewką /**jaja, białko mleka**/ masło 10g, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/, herbata 250ml.

[100g: 102.52 kcal, b: 3.88, t: 4.24g w:12.87g]

SUMA DNIA:

2675.9 kcal, białko: 93.4g, tłuszcz: 78.1g, węglowodany: 413.5 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY

OKRES LAKTACYJNY 29 maj 2020 rok

Śniadanie I – 879.6 kcal b:28.6g, t: 27.6g w:130.2g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbó, białko mlekaż** /, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / , pomidor 50g, sałata zielona 5g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** / , masło 10g, herbata 250ml.

[100g: 95.6 kcal, b: 3.1 g t: 3.0g w:14.1g]

Śniadanie II – 299.7kcal b:1.1g, t: 5.1g w:64.5g

* Jabłko pieczone 300g

[100g: 99.9 kcal, b: 0.36, t: 1.7g w:21.5g]

Obiad – 577.0 kcal b:31.1g, t:6.1g w:105.6g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem i ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, seler**/ ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

[100g: 45.18 kcal, b: 2.43, t: 0.47g w:8.26g]

Podwieczorek – 334.0 kcal b:10.0g, t: 13.7g w:43.1g

*Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + masło, konfitura +

Jogurt naturalny 175 ml

[100g: 128.4 kcal b:3.84g, t: 5.26g w:16.5g]

Kolacja –677.1 kcal b:25.5g, t: 26.0g w:90.1g.

* Jajko 1 szt. w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem i marchewką /**jaja, białko mleka**/ masło 10g, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/, herbata 250ml.

[100g: 107.47 kcal, b: 4.04, t: 4.12g w:14.30g]

SUMA DNIA:

2767.4 kcal, białko: 96.3g, tłuszcz: 78.5g, węglowodany: 433.5 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*