

DIETA MAMY I TRYMESTR 3 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –466.8 kcal b:23.0g, t: 12.6g w:67.2g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, masło 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml [100g: 81.7 kcal, b: 4.0 g t: 2.2g w:11.7g]

Śniadanie II – 231.9 kcal b:6.1g, t: 10.0g w:21.3g

* Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/ + Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ [100g: 193.2 kcal, b:5.0, t: 8.3g w:17.7g]

Obiad – 766.5 kcal b:24.8g, t:22.8g w:120.4g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem i fasolką szparagową 400ml /**mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, jajkiem, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml. [100g: 57.1 kcal, b: 1.8, t:1.6g w:8.9g]

Podwieczorek – 169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym, pomidorem, sałatą zieloną + Jabłko. [100g: 176.3 kcal, b: 7.0, t: 5.3g w:26.8g]

Kolacja –489.8 kcal b:25.0g, t: 16.2g w:64.5g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml. [100g: 80.9 kcal, b: 4.1, t: 2.6g w:10.6g]

SUMA DNIA:

2124.3 kcal, białko: 85.8g, tłuszcz: 66.7g, węglowodany: 307.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 3 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –622.0 kcal b:26.6g, t: 17.1g w:92.6g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, masło 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml [100g: 99.3 kcal, b: 4.2 g t: 2.7g w:14.7g]

Śniadanie II – 231.9 kcal b:6.1g, t: 10.0g w:21.3g

* Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/ + Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ [100g: 193.2 kcal, b:5.0, t: 8.3g w:17.7g]

Obiad – 766.5 kcal b:24.8g, t:22.8g w:120.4g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem i fasolką szparagową 400ml /**mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, jajkiem, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml. [100g: 57.1 kcal, b: 1.8, t:1.6g w:8.9g]

Podwieczorek – 169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym, pomidorem, sałata zieloną + Jabłko. [100g: 176.3 kcal, b: 7.0, t: 5.3g w:26.8g]

Kolacja –580.6 kcal b:27.0g, t: 20.3g w:76.7g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml. [100g: 91.4 kcal, b: 4.2, t: 3.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2370.3 kcal, białko: 91.4g, tłuszcz: 75.3g, węglowodany: 344.7 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 3 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –638.6 kcal b:29.3g, t: 17.8g w:92.6g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, masło 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml [100g: 98.8 kcal, b: 4.5 g t: 2.7g w:14.3g]

Śniadanie II – 231.9 kcal b:6.1g, t: 10.0g w:21.3g

* Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/ + Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ [100g: 193.2 kcal, b:5.0, t: 8.3g w:17.7g]

Obiad – 801.1 kcal b:25.8g, t:22.9g w:128.2g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem i fasolką szparagową 400ml /**mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, jajkiem, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml. [100g: 57.5 kcal, b: 1.8, t:1.6g w:9.2g]

Podwieczorek – 169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym, pomidorem, sałata zieloną + Jabłko. [100g: 176.3 kcal, b: 7.0, t: 5.3g w:26.8g]

Kolacja –653.9 kcal b:31.7g, t: 21.2g w:88.8g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml. [100g: 96.1 kcal, b: 4.6, t: 3.1g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2494.8 kcal, białko: 99.6g, tłuszcz: 76.9g, węglowodany: 364.8 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 3 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –638.6 kcal b:29.3g, t: 17.8g w:92.6g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, masło 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 98.8 kcal, b: 4.5 g t: 2.7g w:14.3g]

Śniadanie II –278.0 kcal b:8.1g, t: 11.4g w:37.1g

* Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/ + Ciastka /**mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g: 63.1 kcal, b:1.8, t: 2.5g w:8.4g]

Obiad – 801.1 kcal b:25.8g, t:22.9g w:128.2g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem i fasolką szparagową 400ml /**mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, jajkiem, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml.
[100g: 57.5 kcal, b: 1.8, t:1.6g w:9.2g]

Podwieczorek – 169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym, pomidorem, sałatą zieloną + Jabłko.
[100g: 176.3 kcal, b: 7.0, t: 5.3g w:26.8g]

Kolacja –653.9 kcal b:31.7g, t: 21.2g w:88.8g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 96.1 kcal, b: 4.6, t: 3.1g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2540.9 kcal, białko: 101.6g, tłuszcz: 78.6g, węglowodany: 372.5 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 4 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –652.0 kcal b:22.6g, t: 16.9g w:105.8g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, pomidorem sparzonym, kukurydzą, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g **/białko mleka, gluten zbóż, jaja /**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy / masło** 10g, **serek topiony** 17.5g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** jabłko 188g, herbata 250ml.

[100g: 84.6 kcal, b: 7.4 g t: 2.1g w:13.7g]

Śniadanie II – 337.4 kcal b:8.2g, t: 11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Ciastka **/mąka pszenna, piroserczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t: 3.7g w:16.6g]

Obiad – 689.9 kcal b:27.1g, t:14.5g w:119.3g

* Zupa jarzynowa 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/,** surówka z kapusty pekińskiej 100g, kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/,** kompot 250 ml.

[100g: 64.0 kcal, b: 2.5, t:1.3g w:11.0g]

Podwieczorek – 263.5 kcal b:11.2g, t:8.5g w:36.9g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/,** sałatą zieloną, pomidorem + Serek „Bakuś” **/mleko, śmietanka/**.

[100g: 129.8 kcal, b: 5.5, t: 4.1g w:18.1g]

Kolacja –511.7 kcal b:24.5g, t: 17.6g w:67.3g.

* Jajko 1 szt. w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem i marchewką **/jaja, białko mleka/ masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g **/mąka żytnia, mąka pszenna/,** herbata 250ml.

[100g: 85.2 kcal, b: 4.0, t: 2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2454.4 kcal, białko: 93.6g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 380.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 4 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 652.0 kcal b:22.6g, t: 16.9g w:105.8g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, pomidorem sparzonym, kukurydzą, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g /**białko mleka, gluten zbóż, jaja** / , wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / **masło** 10g, **serek topiony** 17.5g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jabłko 188g, herbata 250ml.

[100g: 84.6 kcal, b: 7.4 g t: 2.1g w:13.7g]

Śniadanie II – 337.4 kcal b:8.2g, t: 11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t: 3.7g w:16.6g]

Obiad – 689.9 kcal b:27.1g, t:14.5g w:119.3g

* Zupa jarzynowa 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**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml.

[100g: 64.0 kcal, b: 2.5, t:1.3g w:11.0g]

Podwieczorek – 263.5 kcal b:11.2g, t:8.5g w:36.9g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **pasztetem drobiowym** /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, sałatą zieloną, pomidorem + Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/ .

[100g: 129.8 kcal, b: 5.5, t: 4.1g w:18.1g]

Kolacja – 511.7 kcal b:24.5g, t: 17.6g w:67.3g.

* Jajko 1 szt. w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem i marchewką /**jaja, białko mleka**/ **masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/, herbata 250ml.

[100g: 85.2 kcal, b: 4.0, t: 2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2454.4 kcal, białko: 93.6g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 380.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 4 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –807.2 kcal b:26.2g, t: 21.4g w:131.3g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, pomidorem sparzonym, kukurydzą, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g **/białko mleka, gluten zbóż, jaja /**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy / masło** 10g, **serek topiony** 17.5g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/,** jabłko 188g, herbata 250ml.

[100g: 97.8 kcal, b: 3.1 g t: 2.5g w:15.9g]

Śniadanie II – 337.4 kcal b:8.2g, t: 11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/ + Ciastka** **/mąka pszenna, piroserczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t: 3.7g w:16.6g]

Obiad – 689.9 kcal b:27.1g, t:14.5g w:119.3g

* Zupa jarzynowa 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/,** surówka z kapusty pekińskiej 100g, kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/,** kompot 250 ml.

[100g: 64.0 kcal, b: 2.5, t:1.3g w:11.0g]

Podwieczorek – 263.5 kcal b:11.2g, t:8.5g w:36.9g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/ z pasztetem drobiowym** **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/,** sałatą zieloną, pomidorem + Serek „Bakuś” **/mleko, śmietanka/**.

[100g: 129.8 kcal, b: 5.5, t: 4.1g w:18.1g]

Kolacja –602.5 kcal b:26.5g, t: 21.7g w:79.5g.

* Jajko 1 szt. w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem i marchewką **/jaja, białko mleka/ masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g **/mąka żytnia, mąka pszenna/,** herbata 250ml.

[100g: 95.6 kcal, b: 4.2, t: 3.4g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2700.4 kcal, białko: 99.2g, tłuszcz: 77.4g, węglowodany: 417.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 4 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –807.2 kcal b:26.2g, t: 21.4g w:131.3g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, pomidorem sparzonym, kukurydzą, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g **/białko mleka, gluten zbóż, jaja /**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy / masło** 10g, **serek topiony** 17.5g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** jabłko 188g, herbata 250ml.

[100g: 97.8 kcal, b: 3.1 g t: 2.5g w:15.9g]

Śniadanie II – 337.4 kcal b:8.2g, t: 11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Ciastka **/mąka pszenna, piroserczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t: 3.7g w:16.6g]

Obiad – 689.9 kcal b:27.1g, t:14.5g w:119.3g

* Zupa jarzynowa 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/,** surówka z kapusty pekińskiej 100g, kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/,** kompot 250 ml.

[100g: 64.0 kcal, b: 2.5, t:1.3g w:11.0g]

Podwieczorek – 263.5 kcal b:11.2g, t:8.5g w:36.9g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/,** sałatą zieloną, pomidorem + Serek „Bakuś” **/mleko, śmietanka/**.

[100g: 129.8 kcal, b: 5.5, t: 4.1g w:18.1g]

Kolacja –666.0 kcal b:28.3g, t: 22.2g w:92.6g.

* Jajko 1 szt. w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem i marchewką **/jaja, białko mleka/ masło** 10g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g **/mąka żytnia, mąka pszenna/,** herbata 250ml.

[100g: 100.7 kcal, b: 4.3, t: 3.3g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2763.9 kcal, białko: 100.9g, tłuszcz: 78.0g, węglowodany: 430.7 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*