

DIETA MAMY I TRYMESTR 5 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –747.6 kcal b:28.3g, t: 26.3g w:100.6g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 10g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 84.4 kcal, b: 3.1 g t: 2.9g w:11.3g]

Śniadanie II – 154.5 kcal b:6.1g, t: 3.5g w:24.5g

* Chrupki kukurydziane, jabłko, serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/

[100g: 140.4 kcal, b:5.5, t: 3.1g w:22.2g]

Obiad – 720.6 kcal b:31.1g, t:25.3g w:97.9g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/ , bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml.

[100g: 54.0 kcal, b: 2.3, t:1.8g w:7.3g]

Podwieczorek – 214.1 kcal b:5.6g, t:6.5g w:35.2g

* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + sok warzywny 320 ml.

[100g: 57.0 kcal, b: 1.4, t: 1.7g w:9.3g]

Kolacja –481.7 kcal b:24.1g, t: 15.5g w:65.7g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, **masło** 10g, **jajko** 1 szt., pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ herbata 250 ml

[100g: 82.9 kcal, b: 4.1, t: 2.6g w:11.3g]

SUMA DNIA:

2318.5 kcal, białko: 95.2g, tłuszcz: 77.0g, węglowodany: 323.8 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 5 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –747.6 kcal b:28.3g, t: 26.3g w:100.6g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 10g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 84.4 kcal, b: 3.1 g t: 2.9g w:11.3g]

Śniadanie II – 239.1 kcal b:6.8g, t: 4.2g w:45.0g

* Chrupki kukurydziane, jabłko, serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/

[100g: 80.2 kcal, b:2.2, t: 1.4g w:15.1g]

Obiad – 720.6 kcal b:31.1g, t:25.3g w:97.9g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/ , bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml.

[100g: 54.0 kcal, b: 2.3, t:1.8g w:7.3g]

Podwieczorek – 214.1 kcal b:5.6g, t:6.5g w:35.2g

* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + sok warzywny 320 ml.

[100g: 57.0 kcal, b: 1.4, t: 1.7g w:9.3g]

Kolacja –481.7 kcal b:24.1g, t: 15.5g w:65.7g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, **masło** 10g, **jajko** 1 szt., pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ herbata 250 ml

[100g: 82.9 kcal, b: 4.1, t: 2.6g w:11.3g]

SUMA DNIA:

2403.1 kcal, białko: 95.9g, tłuszcz: 77.7g, węglowodany: 344.3 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 5 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –902.8 kcal b:31.9g, t: 30.8g w:126.0g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 10g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 96.0 kcal, b: 3.3 g t: 3.2g w:13.4g]

Śniadanie II – 239.1 kcal b:6.8g, t: 4.2g w:45.0g

* Chrupki kukurydziane, jabłko, serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/

[100g: 80.2 kcal, b:2.2, t: 1.4g w:15.1g]

Obiad – 720.6 kcal b:31.1g, t:25.3g w:97.9g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/ , bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml.

[100g: 54.0 kcal, b: 2.3, t:1.8g w:7.3g]

Podwieczorek – 214.1 kcal b:5.6g, t:6.5g w:35.2g

* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + sok warzywny 320 ml.

[100g: 57.0 kcal, b: 1.4, t: 1.7g w:9.3g]

Kolacja –572.5 kcal b:26.1g, t: 19.5g w:77.9g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, **masło** 10g, **jajko** 1 szt., pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ herbata 250 ml

[100g: 93.6 kcal, b: 4.2, t: 3.1g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2649.1 kcal, białko: 101.4g, tłuszcz: 86.3g, węglowodany: 381.9 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 5 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –902.8 kcal b:31.9g, t: 30.8g w:126.0g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 10g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 96.0 kcal, b: 3.3 g t: 3.2g w:13.4g]

Śniadanie II – 239.1 kcal b:6.8g, t: 4.2g w:45.0g

* Chrupki kukurydziane, jabłko, serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/

[100g: 80.2 kcal, b:2.2, t: 1.4g w:15.1g]

Obiad – 720.6 kcal b:31.1g, t:25.3g w:97.9g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/ , bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml.

[100g: 54.0 kcal, b: 2.3, t:1.8g w:7.3g]

Podwieczorek – 214.1 kcal b:5.6g, t:6.5g w:35.2g

* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + sok warzywny 320 ml.

[100g: 57.0 kcal, b: 1.4, t: 1.7g w:9.3g]

Kolacja –636.0 kcal b:27.8g, t: 20.1g w:91.0g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, **masło** 10g, **jajko** 1 szt., pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ herbata 250 ml

[100g: 100.0 kcal, b: 4.3, t: 3.1g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2712.6 kcal, białko: 103.2g, tłuszcz: 86.9g, węglowodany: 395.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 6 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –607.8 kcal b:21.3g, t: 21.0g w:86.6g.

* Pasta rybno - serowa 70g */białko mleka, ryba-makrela/*, masło 10g, ser żółty 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, jabłko, herbata 250 ml.

[100g: 86.8 kcal, b: 3.0 g t: 3.0g w:12.3g]

Śniadanie II – 231.9 kcal b:6.1g, t: 10.0g w:29.3g

* Serek „Bakuś” */mleko, śmietanka/*, ciastka */mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*

[100g: 193.2 kcal, b:5.0, t: 8.3g w:24.4g]

Obiad – 707.7 kcal b:16.1g, t:7.9g w:148.2g

* Zupa solferino z ziemniakami 400ml */białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, bukiet jarzyn gotowanych 100g */białko mleka, mąka pszenna/*, sok warzywny 330 ml */seler/*, kompot 250 ml.

[100g: 58.7 kcal, b: 1.3, t:0.6g w:12.2g]

Podwieczorek – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka z margaryną śniadaniową */białko mleka/* z jajkiem, sałatą zieloną.

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t6.1g w:25.1g]

Kolacja –491.2 kcal b:22.4g, t: 19.9g w:58.7g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, masło 10g, ser żółty 40g, sałata zielona, pieczywo graham 100g */mąka pszenna, mąka żytnia/* herbata 250 ml.

[100g: 107.0 kcal, b: 4.8, t: 4.3g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2219.1 kcal, białko: 82.7g, tłuszcz: 64.7g, węglowodany: 347.4 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 6 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –763.0 kcal b:24.9g, t: 25.5g w:112.0g.

* Pasta rybno - serowa 70g **/białko mleka, ryba-makrela/**, masło 10g, ser żółty 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, jabłko, herbata 250 ml.

[100g: 101.5 kcal, b: 3.2 g t: 3.3g w:14.8g]

Śniadanie II – 231.9 kcal b:6.1g, t: 10.0g w:29.3g

* Serek „Bakuś” **/mleko, śmietanka/**, ciastka **/mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 193.2 kcal, b:5.0, t: 8.3g w:24.4g]

Obiad – 707.7 kcal b:16.1g, t:7.9g w:148.2g

* Zupa solferino z ziemniakami 400ml **/białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g **/białko mleka/**, bukiet jarzyn gotowanych 100g **/białko mleka, mąka pszenna/**, sok warzywny 330 ml **/seler/**, kompot 250 ml.

[100g: 58.7 kcal, b: 1.3, t:0.6g w:12.2g]

Podwieczorek – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka z margaryną śniadaniową **/białko mleka/** z jajkiem, sałatą zieloną.

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t6.1g w:25.1g]

Kolacja –525.2 kcal b:22.5g, t: 23.6g w:58.7g.

* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, masło 10g, ser żółty 40g, sałata zielona, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** herbata 250 ml.

[100g: 113.1 kcal, b: 4.8, t: 5.0g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2408.3 kcal, białko: 78.0g, tłuszcz: 72.9g, węglowodany: 372.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 6 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 763.0 kcal b:24.9g, t: 25.5g w:112.0g.

* Pasta rybno - serowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela**/, masło 10g, ser żółty 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, jabłko, herbata 250 ml.

[100g: 101.0 kcal, b: 3.2 g t: 3.3g w:14.8g]

Śniadanie II – 231.9 kcal b:6.1g, t: 10.0g w:29.3g

* Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/, ciastka /**mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 193.2 kcal, b:5.0, t: 8.3g w:24.4g]

Obiad – 707.7 kcal b:16.1g, t:7.9g w:148.2g

* Zupa solferino z ziemniakami 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g /**białko mleka**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, sok warzywny 330 ml /**seler**/, kompot 250 ml.

[100g: 58.7 kcal, b: 1.3, t:0.6g w:12.2g]

Podwieczorek – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/ z **jajkiem**, sałatą zieloną.

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

Kolacja – 581.9 kcal b:24.4g, t: 23.9g w:70.9g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 10g, ser żółty 40g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ herbata 250 ml.

[100g: 118.9 kcal, b: 4.9, t: 4.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2465.0 kcal, białko: 80.0g, tłuszcz: 73.3g, węglowodany: 385.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 6 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –763.0 kcal b:24.9g, t: 25.5g w:112.0g.

* Pasta rybno - serowa 70g */białko mleka, ryba-makrela/*, masło 10g, ser żółty 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, jabłko, herbata 250 ml.

[100g: 101.0 kcal, b: 3.2 g t: 3.3g w:14.8g]

Śniadanie II – 231.9 kcal b:6.1g, t: 10.0g w:29.3g

* Serek „Bakuś” */mleko, śmietanka/*, ciastka */mąka pszenna, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*

[100g: 193.2 kcal, b:5.0, t: 8.3g w:24.4g]

Obiad – 707.7 kcal b:16.1g, t:7.9g w:148.2g

* Zupa solferino z ziemniakami 400ml */białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, bukiet jarzyn gotowanych 100g */białko mleka, mąka pszenna/*, sok warzywny 330 ml */seler/*, kompot 250 ml.

[100g: 58.7 kcal, b: 1.3, t:0.6g w:12.2g]

Podwieczorek – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka z margaryną śniadaniową */białko mleka/* z jajkiem, sałatą zieloną.

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t6.1g w:25.1g]

Kolacja –645.4 kcal b:26.2g, t: 24.5g w:83.9g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, masło 10g, ser żółty 40g, sałata zielona, pieczywo graham 100g */mąka pszenna, mąka żytnia/* herbata 250 ml.

[100g: 125.5 kcal, b: 5.0, t: 4.7g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2528.5 kcal, białko: 81.7g, tłuszcz: 73.9g, węglowodany: 398.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 7 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –543.1 kcal b:18.8g, t: 16.1g w:83.3g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, pomidor 30g, **masło** 10g-15g, **serek topiony** 35g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jabłko, herbata 250 ml.

[100g: 81.9 kcal, b: 2.8 g t: 2.4g w:12.5g]

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

* Ciastka 20-30g /**mąka pszenna, pirosierczyn** *może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy* / + **Jogurt naturalny** 175ml

[100g: 118.8 kcal, b:3.7, t: 5.6g w:13.3g]

Obiad – 647.1 kcal b:30.8g, t:18.7g w:94.0g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml/**mąka pszenna, jaja, mleko, seler**, *przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin* /

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g /**mąka pszenna, seler, mleko** /, sałata zielona z jogurtem 100g /**białko mleka** /, surówka z marchewki i jabłka 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, kompot250ml.

[100g: 49.7 kcal, b: 2.3, t:1.4g w:7.2g]

Podwieczorek – 219.2 kcal b:2.0g, t:3.1g w:46.9g

* Jabłka pieczone 150g, Wafle ryżowe.

[100g: 128.9 kcal, b:1.1, t:0.2g w:3.6g]

Kolacja –400.2 kcal b:15.8g, t: 10.6g w:63.9g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka** /, **masło** 10g, pieczywo graham 100-125g /**mąka pszenna, żytnia** /, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, żytnia, soja** /, pomidor 50g, herbata 250ml

[100g: 81.3 kcal, b: 3.2, t: 2.1g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2053.7 kcal, białko: 75.1g, tłuszcz: 60.0g, węglowodany: 315.5 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 7 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –698.4 kcal b:22.3g, t: 20.7g w:108.7g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 30g, **masło** 10g-15g, **serek topiony** 35g, pieczywo mieszane 100g-150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jabłko, herbata 250 ml.

[100g: 97.2 kcal, b: 3.1 g t: 2.8g w:15.1g]

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

* Ciastka 20-30g/**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/+ **Jogurt naturalny** 175ml

[100g: 118.8 kcal, b:3.7, t: 5.6g w:13.3g]

Obiad – 647.1 kcal b:30.8g, t:18.7g w:94.0g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml/**mąka pszenna, jaja, mleko, seler**, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**mąka pszenna, seler, mleko**/, sałata zielona z jogurtem 100g/**białko mleka**/, surówka z marchewki i jabłka 100g, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot250ml.

[100g: 49.7 kcal, b: 2.3, t:1.4g w:7.2g]

Podwieczorek – 219.2 kcal b:2.0g, t:3.1g w:46.9g

* Jabłka pieczone 150g, Wafle ryżowe.

[100g: 128.9 kcal, b:1.1, t:0.2g w:3.6g]

Kolacja –554.5 kcal b:19.5g, t: 15.3g w:89.1g.

* Twarożek z zieleniną 70g/**białko mleka**/, **masło** 10g, pieczywo graham 100-125g/**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 25g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml

[100g: 101.3 kcal, b: 3.5, t: 2.7g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2363.2 kcal, białko: 82.4g, tłuszcz: 69.2g, węglowodany: 366.2 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 7 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –698.4 kcal b:22.3g, t: 20.7g w:108.7g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 30g, **masło** 10g-15g, **serek topiony** 35g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jabłko, herbata 250 ml.

[100g: 97.2 kcal, b: 3.1 g t: 2.8g w:15.1g]

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

* Ciastka 20-30g /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/+ **Jogurt naturalny** 175ml

[100g: 118.8 kcal, b:3.7, t: 5.6g w:13.3g]

Obiad – 660.1 kcal b:30.8g, t:20.1g w:94.0g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml/**mąka pszenna, jaja, mleko, seler**, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g /**mąka pszenna, seler, mleko**/, sałata zielona z jogurtem 100g /**białko mleka**/, surówka z marchewki i jabłka 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot250ml.

[100g: 50.6 kcal, b: 2.3, t:1.5g w:7.1g]

Podwieczorek – 219.2 kcal b:2.0g, t:3.1g w:46.9g

* Jabłka pieczone 150g, Wafle ryżowe.

[100g: 128.9 kcal, b:1.1, t:0.2g w:3.6g]

Kolacja –554.5 kcal b:19.5g, t: 15.3g w:89.1g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, **masło** 10g, pieczywo graham 100-125g /**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml

[100g: 101.3 kcal, b: 3.5, t: 2.7g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2497.5 kcal, białko: 86.5g, tłuszcz: 72.7g, węglowodany: 373.5 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTYCYJNY 7 czerwiec 2020rok

Śniadanie I – 703.8 kcal b:22.4g, t: 20.7g w:110.0g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 30g, **masło** 10g-15g, **serek topiony** 35g, pieczywo mieszane 100g-150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, jabłko, herbata 250 ml.

[100g: 96.4 kcal, b: 3.0 g t: 2.8g w:15.0g]

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

* Ciastka 20-30g/**mąka pszenna, piroserczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/+ **Jogurt naturalny** 175ml

[100g: 118.8 kcal, b:3.7, t: 5.6g w:13.3g]

Obiad – 677.7 kcal b:32.4g, t:21.4g w:94.1g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml/**mąka pszenna, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**mąka pszenna, seler, mleko**/, sałata zielona z jogurtem 100g/**białko mleka**/, surówka z marchewki i jabłka 100g, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot250ml.

[100g: 51.4 kcal, b: 2.4, t:1.6g w:7.1g]

Podwieczorek – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłka pieczone 150g, Wafle ryżowe.

[100g: 141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Kolacja – 618.0 kcal b:21.3g, t: 15.8g w:102.2g.

* Twarożek z zieleniną 70g/**białko mleka**/, **masło** 10g, pieczywo graham 100-125g/**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 25g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml

[100g: 108.0 kcal, b: 3.7, t: 2.7g w:17.8g]

SUMA DNIA:

2497.5 kcal, białko: 86.5g, tłuszcz: 72.7g, węglowodany: 387.9 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*