

DIETA MAMY I TRYMESTR 8 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –652.7 kcal b:25.9g, t: 19.2g w:97.2g.

* 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 łubin**/, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, jabłko, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 64.4 kcal, b: 2.5 g t: 1.8g w:9.6g]

Śniadanie II – 126.9 kcal b:3.8g, t: 3.4g w:20.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 84.6 kcal, b:2.5, t: 2.2g w:13.5g]

Obiad – 769.4 kcal b:28.4g, t:12.9g w:141.6g

* Zupa krupnik jęczmienny 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 /**białko mleka, jaja, mąka pszenna**/, sok warzywny 1 szt., kompot 250ml

[100g: 57.8 kcal, b: 2.1, t:0.9g w:10.6g]

Podwieczorek – 248.5 kcal b:13.0g, t:7.9g w:32.9g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna i żytnia**/ z margaryną śniad /**mleko**/ i wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ + Sok warzywny 1 szt

[100g: 98.2 kcal, b: 5.1, t: 3.1g w:13.0g]

Kolacja –546.8 kcal b:21.4g, t: 21.8g w:69.8g.

* Pasta rybna z jarzynką gotowaną 70g / **ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 10g, twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, **ser topiony** 35g, dżem 25g, pieczywo graham 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml.

[100g: 107.2 kcal, b: 4.1, t: 4.2g w:13.6g]

SUMA DNIA:

2344.4 kcal, białko: 92.4g, tłuszcz: 65.2g, węglowodany: 361.7 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 8 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –808.0 kcal b:29.5g, t: 23.8g w:122.6g.

* 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*/, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy*/, pomidor 50g, sałata zielona, jabłko, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml
[100g: 75.7 kcal, b: 2.7 g t: 2.2g w:11.4g]

Śniadanie II – 126.9 kcal b:3.8g, t: 3.4g w:20.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 84.6 kcal, b:2.5, t: 2.2g w:13.5g]

Obiad – 769.4 kcal b:28.4g, t:12.9g w:141.6g

* Zupa krupnik jęczmienny 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 /*białko mleka, jaja, mąka pszenna*/, sok warzywny 1 szt., kompot 250ml

[100g: 57.8 kcal, b: 2.1, t:0.9g w:10.6g]

Podwieczorek – 248.5 kcal b:13.0g, t:7.9g w:32.9g

* Kanapka 50g/*mąka pszenna i żytnia*/ z margaryną śniad /*mleko*/ i wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy*/ + Sok warzywny 1 szt

[100g: 98.2 kcal, b: 5.1, t: 3.1g w:13.0g]

Kolacja –580.8 kcal b:21.4g, t: 25.6g w:69.8g.

* Pasta rybna z jarzynką gotowaną 70g /*ryba, białko mleka, seler*/, **masło** 10g, twarożek z zieleniną 70g /*białko mleka*/, **ser topiony** 35g, dżem 25g, pieczywo graham 100g-150g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, pieczywo mieszane 25g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/ herbata 250ml.

[100g: 112.7 kcal, b: 4.9, t: 4.9g w:13.5g]

SUMA DNIA:

2533.6 kcal, białko: 96.0g, tłuszcz: 73.4g, węglowodany: 387.2 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 8 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –808.0 kcal b:29.5g, t: 23.8g w:122.6g.

* 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**/, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, jabłko, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 75.7 kcal, b: 2.7 g t: 2.2g w:11.4g]

Śniadanie II – 126.9 kcal b:3.8g, t: 3.4g w:20.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 84.6 kcal, b:2.5, t: 2.2g w:13.5g]

Obiad – 769.4 kcal b:28.4g, t:12.9g w:141.6g

* Zupa krupnik jęczmienny 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 /**białko mleka, jaja, mąka pszenna**/, sok warzywny 1 szt., kompot 250ml

[100g: 57.8 kcal, b: 2.1, t:0.9g w:10.6g]

Podwieczorek – 248.5 kcal b:13.0g, t:7.9g w:32.9g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna i żytnia**/ z margaryną śniad /**mleko**/ i wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ + Sok warzywny 1 szt

[100g: 98.2 kcal, b: 5.1, t: 3.1g w:13.0g]

Kolacja –637.6 kcal b:23.4g, t: 25.9g w:82.0g.

* Pasta rybna z jarzynką gotowaną 70g /**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 10g, twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, **ser topiony** 35g, dżem 25g, pieczywo graham 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml.

[100g: 118.0 kcal, b: 4.3, t: 4.7g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2590.4 kcal, białko: 97.9g, tłuszcz: 73.8g, węglowodany: 399.4 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 8 czerwiec 2020rok

Śniadanie I –808.0 kcal b:29.5g, t: 23.8g w:122.6g.

* 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**/, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, jabłko, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 75.7 kcal, b: 2.7 g t: 2.2g w:11.4g]

Śniadanie II – 126.9 kcal b:3.8g, t: 3.4g w:20.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 84.6 kcal, b:2.5, t: 2.2g w:13.5g]

Obiad – 769.4 kcal b:28.4g, t:12.9g w:141.6g

* Zupa krupnik jęczmienny 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 /**białko mleka, jaja, mąka pszenna**/, sok warzywny 1 szt., kompot 250ml

[100g: 57.8 kcal, b: 2.1, t:0.9g w:10.6g]

Podwieczorek – 248.5 kcal b:13.0g, t:7.9g w:32.9g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna i żytnia**/ z margaryną śniad /**mleko**/ i wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ + Sok warzywny 1 szt

[100g: 98.2 kcal, b: 5.1, t: 3.1g w:13.0g]

Kolacja –701.1 kcal b:25.1g, t: 26.5g w:95.0g.

* Pasta rybna z jarzynką gotowaną 70g /**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 10g, twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, **ser topiony** 35g, dżem 25g, pieczywo graham 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml.

[100g: 124.0 kcal, b: 4.4, t: 4.6g w:16.8g]

SUMA DNIA:

2653.9 kcal, białko: 99.7g, tłuszcz: 74.4g, węglowodany:412.4 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

