

DIETA MAMY I TRYMESTR 9 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (872g) –688.3 kcal b:24.9g, t: 19.0g w:105.7g.

* Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g /**mleko** / **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 78.9 kcal, b: 2.8 g t: 2.17g w:12.1g]

Śniadanie II (30g) – 96.9 kcal b:2.1g, t: 0.5g w:21.1g

* Chrupki kukurydziane+ jabłko pieczone

[100g: 323.0 kcal, b:7.0, t: 1.6g w:70.3g]

Obiad (1288g)– 759.7 kcal b:36.9g, t:15.1g w:125.1g

* Zupa koperkowa z makaronem /**mąka pszenna,mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna,jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, sałata zielona z jogurtem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml.

[100g: 58.9 kcal, b: 2.8, t:1.1g w:9.7g]

Podwieczorek (55g) – 168.0 kcal b: 3.6g, t:5.1g w:27.4g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, jogurt owocowy 150g /**białko mleka**/

[100g: 305.4 kcal, b: 6.5, t: 9.2g w:4.7g]

Kolacja (571g) –534.6 kcal b:26.8g, t: 19.9g w:65.6g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ **masło** 10g, herbata 250ml.

[100g: 92.0 kcal, b: 4.6, t: 3.4g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2247.5 kcal, białko: 94.3g, tłuszcz: 72.9g, węglowodany: 397.4 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 9 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (877g) –722.2 kcal b:25.0g, t: 22.7g w:105.8g.

* Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g /**mleko** / **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 82.3 kcal, b: 2.8 g t: 2.5g w:12.0g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t: 3.0g w:53.3g

* Chrupki kukurydziane+ jabłko pieczone

[100g: 137.1 kcal, b:1.5, t: 1.6g w:29.6g]

Obiad (1288g)– 759.7 kcal b:36.9g, t:15.1g w:125.1g

* Zupa koperkowa z makaronem /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, sałata zielona z jogurtem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml.

[100g: 58.9 kcal, b: 2.8, t:1.1g w:9.7g]

Podwieczorek (205g) – 294.9 kcal b: 7.3g, t:8.5g w:47.7g

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

jogurt owocowy 150g /**białko mleka**/

[100g: 143.8 kcal, b: 3.5, t: 4.1g w:23.2g]

Kolacja (586g) –568.6 kcal b:26.8g, t: 23.6g w:65.6g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ **masło** 10g, herbata 250ml.

[100g: 97.0 kcal, b: 4.5, t: 4.0g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2592.0 kcal, białko: 98.7g, tłuszcz: 72.9g, węglowodany: 397.4 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*

DIETA MAMY III TRYMESTR 9 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (927g) –837.7 kcal b:28.5g, t: 23.2g w:130.4g.

* Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g /**mleko** / **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 90.3 kcal, b: 3.0 g t: 2.5g w:14.0g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t: 3.0g w:53.3g

* Chrupki kukurydziane+ jabłko pieczone

[100g: 137.1 kcal, b:1.5, t: 1.6g w:29.6g]

Obiad (1288g)– 759.7 kcal b:36.9g, t:15.1g w:125.1g

* Zupa koperkowa z makaronem /**mąka pszenna,mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna,jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, sałata zielona z jogurtem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml.

[100g: 58.9 kcal, b: 2.8, t:1.1g w:9.7g]

Podwieczorek (205g) – 294.9 kcal b: 7.3g, t:8.5g w:47.7g

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

jogurt owocowy 150g /**białko mleka**/

[100g: 143.8 kcal, b: 3.5, t: 4.1g w:23.2g]

Kolacja (586g) –568.6 kcal b:26.8g, t: 23.6g w:65.6g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ **masło** 10g, herbata 250ml.

[100g: 97.0 kcal, b: 4.5, t: 4.0g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2707.7 kcal, białko: 102.2g, tłuszcz: 73.4g, węglowodany: 422.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 9 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (927g) –837.7 kcal b:28.5g, t: 23.2g w:130.4g.

* Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g /**mleko** / **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 90.3 kcal, b: 3.0 g t: 2.5g w:14.0g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t: 3.0g w:53.3g

* Chrupki kukurydziane+ jabłko pieczone

[100g: 137.1 kcal, b:1.5, t: 1.6g w:29.6g]

Obiad (1288g)– 759.7 kcal b:36.9g, t:15.1g w:125.1g

* Zupa koperkowa z makaronem /**mąka pszenna,mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna,jaja, mleko**/, buraczki z jabłkiem 100g, sałata zielona z jogurtem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml.

[100g: 58.9 kcal, b: 2.8, t:1.1g w:9.7g]

Podwieczorek (205g) – 294.9 kcal b: 7.3g, t:8.5g w:47.7g

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

jogurt owocowy 150g /**białko mleka**/

[100g: 143.8 kcal, b: 3.5, t: 4.1g w:23.2g]

Kolacja (636g) –688.8 kcal b:30.5g, t: 24.5g w:90.8g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ , pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ **masło** 10g, herbata 250ml.

[100g: 108.3 kcal, b: 4.7, t: 3.8g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2828.0 kcal, białko: 105.9g, tłuszcz: 74.3g, węglowodany: 447.3 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*

DIETA MAMY I TRYMESTR 10 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (775g) –591.9 kcal b:22.6g, t: 17.1g w:89.9g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g **/białko mleka/, masło** 10g, pomidor 50g, pasztecik drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, jabłko 1 szt., herbata 250ml.
[100g: 76.3 kcal, b: 2.9 g t: 2.2g w:11.6g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t: 3.8g w:35.2g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/** + Jabłko + pieczywo chrupkie **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t: 2.2g w:20.5g]

Obiad (1069g)– 613.8 kcal b:21.4g, t:6.9g w:123.8g

* Botwinka z ziemniakami 400ml **/mąka pszenna, seler, przyprawa warzywna do zupy może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**
Makaron z warzywami i szpinakiem pomidorach 300g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka/**, surówka z selera i jabłka 100g **/białko mleka, seler/**, kompot 250ml.

[100g: 57.5 kcal, b: 2.0, t:0.6g w:11.6g]

Podwieczorek (418g) – 299.7 kcal b:15.0g, t:13.7g w:32.2g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z margaryną roślinną **/białko mleka/** i serem żółtym, sałatą zieloną, rzodkiewką + Sok warzywny 320 ml
/możliwość wystąpienia: selera/.

[100g: 71.6 kcal, b: 3.5, t: 3.2g w:7.7g]

Kolacja (600g) –555.5 kcal b:23.6g, t: 17.0g w:80.9g.

* Sałatka ryżowa z marchewką, groszkiem, selerem, jabłkiem **/białko mleka, seler/**, masło 10g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, serek topiony 35g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 92.5 kcal, b: 3.9, t: 2.8g w:13.4g]

SUMA DNIA:

2255.8 kcal, białko: 88.1g, tłuszcz: 58.5g, węglowodany: 362.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 10 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (830g) –747.1 kcal b:26.2g, t: 21.7g w:115.3g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g **/białko mleka/, masło** 10g, pomidor 50g, paszтет drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, jabłko 1 szt., herbata 250ml.
[100g: 90.0 kcal, b: 3.1 g t: 2.6g w:13.8g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t: 3.8g w:35.2g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/** + Jabłko + pieczywo chrupkie **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t: 2.2g w:20.5g]

Obiad (1069g)– 613.8 kcal b:21.4g, t:6.9g w:123.8g

* Botwinka z ziemniakami 400ml **/mąka pszenna, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**
Makaron z warzywami i szpinakiem pomidorach 300g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka/**, surówka z selera i jabłka 100g **/białko mleka, seler/**, kompot 250ml.

[100g: 57.5 kcal, b: 2.0, t:0.6g w:11.6g]

Podwieczorek (418g) – 299.7 kcal b:15.0g, t:13.7g w:32.2g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z margaryną roślinną **/białko mleka/** i serem żółtym, sałatą zieloną, rzodkiewką + Sok warzywny 320 ml
/możliwość wystąpienia: **selera/**.

[100g: 71.6 kcal, b: 3.5, t: 3.2g w:7.7g]

Kolacja (630g) –646.2 kcal b:25.6g, t: 21.0g w:93.2g.

* Sałatka ryżowa z marchewką, groszkiem, selerem, jabłkiem **/białko mleka, seler/**, masło 10g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, serek topiony 35g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 102.5 kcal, b: 4.0, t: 3.3g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2501.8 kcal, białko: 93.6g, tłuszcz: 67.1g, węglowodany: 399.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 10 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (830g) –747.1 kcal b:26.2g, t: 21.7g w:115.3g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g **/białko mleka/, masło** 10g, pomidor 50g, paszтет drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, jabłko 1 szt., herbata 250ml.
[100g: 90.0 kcal, b: 3.1 g t: 2.6g w:13.8g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t: 3.8g w:35.2g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/** + Jabłko + pieczywo chrupkie **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t: 2.2g w:20.5g]

Obiad (1069g)– 613.8 kcal b:21.4g, t:6.9g w:123.8g

* Botwinka z ziemniakami 400ml **/mąka pszenna, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**
Makaron z warzywami i szpinakiem pomidorach 300g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka/**, surówka z selera i jabłka 100g **/białko mleka, seler/**, kompot 250ml.

[100g: 57.5 kcal, b: 2.0, t:0.6g w:11.6g]

Podwieczorek (418g) – 299.7 kcal b:15.0g, t:13.7g w:32.2g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z margaryną roślinną **/białko mleka/** i serem żółtym, sałatą zieloną, rzodkiewką + Sok warzywny 320 ml
/możliwość wystąpienia: selera/.

[100g: 71.6 kcal, b: 3.5, t: 3.2g w:7.7g]

Kolacja (655g) –709.7 kcal b:27.4g, t: 21.6g w:106.2g.

* Sałatka ryżowa z marchewką, groszkiem, selerem, jabłkiem **/białko mleka, seler/**, masło 10g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, serek topiony 35g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 108.3 kcal, b: 4.1, t: 3.2g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2565.3 kcal, białko: 95.4g, tłuszcz: 67.7g, węglowodany: 412.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (830g) –747.1 kcal b:26.2g, t: 21.7g w:115.3g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g **/białko mleka/, masło** 10g, pomidor 50g, paszтет drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, jabłko 1 szt., herbata 250ml.
[100g: 90.0 kcal, b: 3.1 g t: 2.6g w:13.8g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t: 3.8g w:35.2g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/** + Jabłko + pieczywo chrupkie **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t: 2.2g w:20.5g]

Obiad (1069g)– 613.8 kcal b:21.4g, t:6.9g w:123.8g

* Botwinka z ziemniakami 400ml **/mąka pszenna, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**
Makaron z warzywami i szpinakiem pomidorach 300g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka/**, surówka z selera i jabłka 100g **/białko mleka, seler/**, kompot 250ml.

[100g: 57.5 kcal, b: 2.0, t:0.6g w:11.6g]

Podwieczorek (418g) – 299.7 kcal b:15.0g, t:13.7g w:32.2g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z margaryną roślinną **/białko mleka/** i serem żółtym, sałatą zieloną, rzodkiewką + Sok warzywny 320 ml
/możliwość wystąpienia: selera/.

[100g: 71.6 kcal, b: 3.5, t: 3.2g w:7.7g]

Kolacja (655g) –709.7 kcal b:27.4g, t: 21.6g w:106.2g.

* Sałatka ryżowa z marchewką, groszkiem, selerem, jabłkiem **/białko mleka, seler/**, masło 10g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, serek topiony 35g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 108.3 kcal, b: 4.1, t: 3.2g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2565.3 kcal, białko: 95.4g, tłuszcz: 67.7g, węglowodany: 412.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 11 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (507g) –463.3 kcal b:18.4g, t: 15.5g w:63.8g.

* Połędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10-15g, pomidor 50g, sałata zielona, serek topiony 35g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.
[100g: 91.3 kcal, b: 3.6 g t: 3.0g w:12.5g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t: 3.0g w:47.2g

* Jabłko pieczone + pieczywo chrupkie 20g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t: 1.7g w:27.6g]

Obiad (1292g)– 766.7 kcal b:51.8g, t:26.8g w:85.4g

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

Noga drobiowa pieczona 150g, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka** /, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250 ml
[100g: 59.3kcal, b: 4.0, t:2.0g w:6.6g]

Podwieczorek (180g) – 268.9 kcal b: 5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirościerzyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy** /+ jogurt owocowy 150g /**białko mleka** /
[100g: 149.3 kcal, b: 2.8, t: 5.6g w:21.7g]

Kolacja (607g) –451.4 kcal b:23.9g, t: 11.8g w:66.0g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka** /, masło 10-15g, plaster cytryny, pomidor 50g, ser biały 70g, pieczywo gaham 100-125g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, bułka veka 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia** /, herbata 250ml
[100g: 74.3 kcal, b: 3.9, t: 1.9g w:10.8g]

SUMA DNIA:

2168.2 kcal, białko: 101.4g, tłuszcz: 67.2g, węglowodany: 301.5 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 11 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (562g) –618.6 kcal b:22.0g, t: 20.0g w:89.2g.

* Polędwica sopočka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, masło 10-15g, pomidor 50g, sałata zielona, serek topiony 35g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.
[100g: 110.0 kcal, b: 3.9 g t: 3.5g w:15.8g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t: 3.0g w:47.2g

* Jabłko pieczone + pieczywo chrupkie 20g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t: 1.7g w:27.6g]

Obiad (1292g)– 766.7 kcal b:51.8g, t:26.8g w:85.4g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i tubin** /

Noga drobiowa pieczona 150g, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka** /, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250 ml
[100g: 59.3kcal, b: 4.0, t:2.0g w:6.6g]

Podwieczorek (180g) – 268.9 kcal b: 5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy** /+ jogurt owocowy 150g /**białko mleka** /
[100g: 149.3 kcal, b: 2.8, t: 5.6g w:21.7g]

Kolacja (662g) –605.7 kcal b:27.6g, t: 16.4g w:91.3g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka** /, masło 10-15g, plaster cytryny, pomidor 50g, ser biały 70g, pieczywo gaham 100-125g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, bułka veka 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia** /, herbata 250ml
[100g: 91.4 kcal, b: 4.1, t: 2.4g w:13.7g]

SUMA DNIA:

2477.6 kcal, białko: 108.7g, tłuszcz: 76.4g, węglowodany: 352.2 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 11 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (562g) –618.6 kcal b:22.0g, t: 20.0g w:89.2g.

* Polędwica sopočka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, masło 10-15g, pomidor 50g, sałata zielona, serek topiony 35g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.
[100g: 110.0 kcal, b: 3.9 g t: 3.5g w:15.8g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t: 3.0g w:47.2g

* Jabłko pieczone + pieczywo chrupkie 20g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t: 1.7g w:27.6g]

Obiad (1292g)– 766.7 kcal b:51.8g, t:26.8g w:85.4g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i tubin** /

Noga drobiowa pieczona 150g, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka** /, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250 ml
[100g: 59.3kcal, b: 4.0, t:2.0g w:6.6g]

Podwieczorek (180g) – 268.9 kcal b: 5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirościerczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy** /+ jogurt owocowy 150g /**białko mleka** /
[100g: 149.3 kcal, b: 2.8, t: 5.6g w:21.7g]

Kolacja (687g) –669.2 kcal b:29.4g, t: 17.0g w:104.3g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka** /, masło 10-15g, plaster cytryny, pomidor 50g, ser biały 70g, pieczywo gaham 100-125g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia** /, bułka veka 25g /**mąka pszenna,soja ,mąka żytnia** /, herbata 250ml
[100g: 97.4 kcal, b: 4.2, t: 2.4g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2541.1 kcal, białko: 110.5g, tłuszcz: 77.0g, węglowodany: 365.2 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (562g) –618.6 kcal b:22.0g, t: 20.0g w:89.2g.

* Polędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10-15g, pomidor 50g, sałata zielona, serek topiony 35g, pieczywo mieszane 100g-150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.
[100g: 110.0 kcal, b: 3.9 g t: 3.5g w:15.8g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t: 3.0g w:47.2g

* Jabłko pieczone + pieczywo chrupkie 20g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t: 1.7g w:27.6g]

Obiad (1292g)– 766.7 kcal b:51.8g, t:26.8g w:85.4g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin** /

Noga drobiowa pieczona 150g, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka** /, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250 ml

[100g: 59.3kcal, b: 4.0, t:2.0g w:6.6g]

Podwieczorek (180g) – 268.9 kcal b: 5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy** /+ jogurt owocowy 150g /**białko mleka** /

[100g: 149.3 kcal, b: 2.8, t: 5.6g w:21.7g]

Kolacja (687g) –669.2 kcal b:29.4g, t: 17.0g w:104.3g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka** /, masło 10-15g, plaster cytryny, pomidor 50g, ser biały 70g, pieczywo gaham 100-125g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia** /, bułka veka 25g /**mąka pszenna,soja ,mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g: 97.4 kcal, b: 4.2, t: 2.4g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2541.1 kcal, białko: 110.5g, tłuszcz: 77.0g, węglowodany: 365.2 g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.