

DIETA MAMY I TRYMESTR 12 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (890g) –780.7 kcal b:30.0g, t: 27.7g w:103.9g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g, herbata 250ml
[100g: 87.7 kcal, b: 3.3 g t: 3.1g w:11.6g]

Śniadanie II (280g) – 102.8 kcal b:0.0g, t: 0.0g w:25.7g

* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
[100g: 36.7 kcal, b:0.0, t: 0.0g w:9.1g]

Obiad (1539g)– 682.7 kcal b:25.4g, t:13.2g w:121.3g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Kasza jęczmienna z warzywami 300g /**gluten zbóż, seler**/, jogurt naturalny 320 ml sok warzywny 320 ml, kompot 250 ml.

[100g: 44.3 kcal, b: 1.6, t:0.8g w:7.8g]

Podwieczorek (96g) – 169.3 kcal b: 6.8g, t:5.1g w:25.8g

* Kanapka graham /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym**, sałatą zieloną, pomidorem.

[100g: 176.3 kcal, b: 7.0, t: 5.3g w:26.8g]

Kolacja (577g) –582.7 kcal b:25.9g, t: 25.2g w:66.5g.

* Pasta rybno - serowa 70g /**białko mleka, seler**, / **masło** 10g, pasztet drobiowy 65g /**gluten pszenny, soja, seler**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 100.9 kcal, b: 4.4, t: 4.3g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2318.1 kcal, białko: 88.1g, tłuszcz: 71.2g, węglowodany: 343.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 12 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (895g) –814.6 kcal b:30.0g, t: 31.4g w:103.9g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g, herbata 250ml
[100g: 91.0 kcal, b: 3.3 g t: 3.5g w:11.6g]

Śniadanie II (468g) – 187.4 kcal b:0.7g, t: 0.7g w:46.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + jabłko
[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t: 0.0g w:9.8g]

Obiad (1539g)– 682.7 kcal b:25.4g, t:13.2g w:121.3g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Kasza jęczmienna z warzywami 300g /**gluten zbóż, seler**/, jogurt naturalny 320 ml sok warzywny 320 ml, kompot 250 ml.

[100g: 44.3 kcal, b: 1.6, t:0.8g w:7.8g]

Podwieczorek (96g) – 169.3 kcal b: 6.8g, t:5.1g w:25.8g

* Kanapka graham /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym**, sałatą zieloną, pomidorem.

[100g: 176.3 kcal, b: 7.0, t: 5.3g w:26.8g]

Kolacja (582g) –616.6 kcal b:25.9g, t: 28.9g w:66.5g.

* Pasta rybno - serowa 70g /**białko mleka, seler**, / **masło** 10g, pasztet drobiowy 65g /**gluten pszenny, soja, seler**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 105.9 kcal, b: 4.4, t: 4.9g w:11.4g]

SUMA DNIA:

2470.6 kcal, białko: 88.1g, tłuszcz: 79.3g, węglowodany: 363.7 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 12 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (945g) –935.9 kcal b:33.5g, t: 32.3g w:129.3g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g, herbata 250ml
[100g: 99.0 kcal, b: 3.5 g t: 3.4g w:13.6g]

Śniadanie II (468g) – 187.4 kcal b:0.7g, t: 0.7g w:46.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + jabłko
[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t: 0.0g w:9.8g]

Obiad (1539g)– 682.7 kcal b:25.4g, t:13.2g w:121.3g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Kasza jęczmienna z warzywami 300g /**gluten zbóż, seler**/, jogurt naturalny 320 ml sok warzywny 320 ml, kompot 250 ml.

[100g: 44.3 kcal, b: 1.6, t:0.8g w:7.8g]

Podwieczorek (96g) – 169.3 kcal b: 6.8g, t:5.1g w:25.8g

* Kanapka graham /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym**, sałatą zieloną, pomidorem.

[100g: 176.3 kcal, b: 7.0, t: 5.3g w:26.8g]

Kolacja (607g) –673.4 kcal b:27.9g, t: 29.3g w:78.7g.

* Pasta rybno - serowa 70g /**białko mleka, seler**, / **masło** 10g, pasztet drobiowy 65g /**gluten pszenny, soja, seler**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 110.9 kcal, b: 4.5, t: 4.8g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2648.7 kcal, białko: 94.3g, tłuszcz: 80.5g, węglowodany: 401.2 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (945g) –935.9 kcal b:33.5g, t: 32.3g w:129.3g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g, herbata 250ml
[100g: 99.0 kcal, b: 3.5 g t: 3.4g w:13.6g]

Śniadanie II (468g) – 187.4 kcal b:0.7g, t: 0.7g w:46.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + jabłko
[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t: 0.0g w:9.8g]

Obiad (1539g)– 682.7 kcal b:25.4g, t:13.2g w:121.3g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Kasza jęczmienna z warzywami 300g /**gluten zbóż, seler**/, jogurt naturalny 320 ml sok warzywny 320 ml, kompot 250 ml.

[100g: 44.3 kcal, b: 1.6, t:0.8g w:7.8g]

Podwieczorek (96g) – 169.3 kcal b: 6.8g, t:5.1g w:25.8g

* Kanapka graham /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym**, sałatą zieloną, pomidorem.

[100g: 176.3 kcal, b: 7.0, t: 5.3g w:26.8g]

Kolacja (632g) –736.9 kcal b:29.6g, t: 29.8g w:91.7g.

* Pasta rybno - serowa 70g /**białko mleka, seler**, / **masło** 10g, pasztet drobiowy 65g /**gluten pszenny, soja, seler**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 116.5 kcal, b: 4.6, t: 4.7g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2712.2 kcal, białko: 96.0g, tłuszcz: 81.0g, węglowodany: 414.3 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*