

DIETA MAMY I TRYMESTR 16 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (890g) –630.3 kcal b:26.4g, t: 19.2g w:103.9g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 70.8 kcal, b: 2.9 g t: 2.1g w:11.6g]

Śniadanie II (20g) – 64.6 kcal b:1.4g, t: 0.3g w:14.0g

* Chrupki kukurydziane

[100g: 323.0 kcal, b:7.0, t: 1.5g w:70.0g]

Obiad (1146g)– 792.9 kcal b:32.7g, t:20.5g w:126.2g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

*Zrazy mielone w sosie własnym 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 69.1 kcal, b:2.8, t:1.7g w:11.0g]

Podwieczorek (85g) – 232.2 kcal b: 3.7g, t:8.9g w:34.6g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/, **masło** 5g, dżem 25g.

[100g: 272.9 kcal, b: 4.3, t: 10.4g w:40.7g]

Kolacja (535g) –524.1 kcal b:21.6g, t: 21.8g w:64.2g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** /, **masło** 10g, **ser topiony** 2szt., pomidor 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna,,mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 97.9 kcal, b: 4.0, t: 4.0g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2304.2 kcal, białko: 85.9g, tłuszcz: 70.8g, węglowodany: 343.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 16 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (945g) –845.5 kcal b:29.9g, t: 23.8g w:129.3g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 89.4 kcal, b: 3.1 g t: 2.5g w:13.6g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t: 1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane +jabłko

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t: 0.4g w:16.5g]

Obiad (1146g)– 792.9 kcal b:32.7g, t:20.5g w:126.2g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

*Zrazy mielone w sosie własnym 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 69.1 kcal, b:2.8, t:1.7g w:11.0g]

Podwieczorek (85g) – 232.2 kcal b: 3.7g, t:8.9g w:34.6g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/, **masło** 5g, dżem 25g.

[100g: 272.9 kcal, b: 4.3, t: 10.4g w:40.7g]

Kolacja (565g) –588.5 kcal b:21.8g, t: 25.7g w:71.4g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** /, **masło** 10g, **ser topiony** 2szt., pomidor 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna,,mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 104.1 kcal, b: 3.8, t: 4.5g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2608.3 kcal, białko: 90.3g, tłuszcz: 79.9g, węglowodany: 396.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 16 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (945g) –845.5 kcal b:29.9g, t: 23.8g w:129.3g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 89.4 kcal, b: 3.1 g t: 2.5g w:13.6g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t: 1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane +jabłko

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t: 0.4g w:16.5g]

Obiad (1146g)– 792.9 kcal b:32.7g, t:20.5g w:126.2g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

*Zrazy mielone w sosie własnym 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 69.1 kcal, b:2.8, t:1.7g w:11.0g]

Podwieczorek (85g) – 232.2 kcal b: 3.7g, t:8.9g w:34.6g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/, **masło** 5g, dżem 25g.

[100g: 272.9 kcal, b: 4.3, t: 10.4g w:40.7g]

Kolacja (590g) –645.2 kcal b:23.8g, t: 26.0g w:83.6g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** /, **masło** 10g, **ser topiony** 2szt., pomidor 40g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna,,mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 109.3 kcal, b: 4.0, t: 4.4g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2665.1 kcal, białko: 92.2g, tłuszcz: 80.2g, węglowodany: 408.3 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 16 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (945g) –845.5 kcal b:29.9g, t: 23.8g w:129.3g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 89.4 kcal, b: 3.1 g t: 2.5g w:13.6g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t: 1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane +jabłko

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t: 0.4g w:16.5g]

Obiad (1146g)– 792.9 kcal b:32.7g, t:20.5g w:126.2g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

*Zrazy mielone w sosie własnym 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 69.1 kcal, b:2.8, t:1.7g w:11.0g]

Podwieczorek (85g) – 232.2 kcal b: 3.7g, t:8.9g w:34.6g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/, **masło** 5g, dżem 25g.

[100g: 272.9 kcal, b: 4.3, t: 10.4g w:40.7g]

Kolacja (615g) –708.7 kcal b:25.5g, t: 26.6g w:96.6g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , **masło** 10g, **ser topiony** 2szt., pomidor 40g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna,,mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml

[100g: 115.2 kcal, b: 4.1, t: 4.3g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2728.6 kcal, białko: 94.0g, tłuszcz: 80.8g, węglowodany: 421.3 g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY I TRYMESTR 17 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (769g) – 591.3 kcal b:24.8g, t: 17.1g w:87.7g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, masło 10g, jajko 1 szt., pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml [100g: 76.8 kcal, b: 3.2 g t: 2.2g w:11.4g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g

* Budyń 200 ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/ [100g: 71.0 kcal, b:2.4, t: 1.6g w:11.5g]

Obiad (1111g)– 737.9 kcal b:36.7g, t:12.5g w:127.1g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko seler** przyprawa do zup *może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin*/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300g /**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, kompot 250ml [100g: 66.4 kcal, b:3.3, t:1.1g w:11.4g]

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

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia** / z serem topionym i sałatą zieloną, pomidorem + Jogurt owocowy 150g /**białko mleka** / [100g: 176.3 kcal, b: 7.0, t: 5.3g w:26.8g]

Kolacja (567g) – 479.8 kcal b:23.8g, t: 14.0g w:67.8g.

* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, masło 10g, twarożek 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml [100g: 84.6 kcal, b: 4.1, t: 2.4g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2173.8 kcal, białko: 98.9g, tłuszcz: 53.2g, węglowodany: 340.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 17 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (774g) – 625.3 kcal b:24.9g, t: 20.9g w:87.8g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, masło 10g, jajko 1 szt., pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml [100g: 80.7 kcal, b: 3.2 g t: 2.7g w:11.3g]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w:46.7g

* Budyń 200 ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/, pieczywo chrupkie.

[100g: 88.9 kcal, b:2.8, t: 1.6g w:15.7g]

Obiad (1111g)– 737.9 kcal b:36.7g, t:12.5g w:127.1g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300g /**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, kompot 250ml

[100g: 66.4 kcal, b:3.3, t:1.1g w:11.4g]

Podwieczorek (246g) – 296.2 kcal b:10.6g, t:8.4g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia** / z serem topionym i sałatą zieloną, pomidorem + Jogurt owocowy 150g /**białko mleka** /

[100g: 120.4 kcal, b: 4.3, t: 3.4g w:18.6g]

Kolacja (572g) – 513.8 kcal b:23.9g, t: 17.7g w:67.8g.

* Szyńka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, twarożek 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 89.9 kcal, b:3.0, t: 3.0g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2436.7 kcal, białko: 104.5g, tłuszcz: 64.5g, węglowodany: 375.4 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 17 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (824g) –746.6 kcal b:28.4g, t: 21.7g w:113.1g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, masło 10g, jajko 1 szt., pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml [100g: 90.6 kcal, b: 3.4 g t: 2.6g w:13.7g]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w:46.7g

* Budyń 200 ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/, pieczywo chrupkie.

[100g: 88.9 kcal, b:2.8, t: 1.6g w:15.7g]

Obiad (1111g)– 737.9 kcal b:36.7g, t:12.5g w:127.1g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300g /**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, kompot 250ml

[100g: 66.4 kcal, b:3.3, t:1.1g w:11.4g]

Podwieczorek (246g) – 296.2 kcal b:10.6g, t:8.4g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia** / z serem topionym i sałatą zieloną, pomidorem + Jogurt owocowy 150g /**białko mleka** /

[100g: 120.4 kcal, b: 4.3, t: 3.4g w:18.6g]

Kolacja (597g) –570.5 kcal b:25.8g, t: 18.0g w:80.0g.

* Szyńka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, twarożek 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 95.5 kcal, b:4.3, t: 3.0g w:13.4g]

SUMA DNIA:

2614.7 kcal, białko: 109.9g, tłuszcz: 65.7g, węglowodany: 412.9 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 17 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (824g) –746.6 kcal b:28.4g, t: 21.7g w:113.1g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, masło 10g, jajko 1 szt., pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml [100g: 90.6 kcal, b: 3.4 g t: 2.6g w:13.7g]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w:46.7g

* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/, pieczywo chrupkie.

[100g: 88.9 kcal, b:2.8, t: 1.6g w:15.7g]

Obiad (1111g)– 737.9 kcal b:36.7g, t:12.5g w:127.1g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300g /**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, kompot 250ml

[100g: 66.4 kcal, b:3.3, t:1.1g w:11.4g]

Podwieczorek (246g) – 296.2 kcal b:10.6g, t:8.4g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia** / z serem topionym i sałatą zieloną, pomidorem + Jogurt owocowy 150g /**białko mleka** /

[100g: 120.4 kcal, b: 4.3, t: 3.4g w:18.6g]

Kolacja (622g) –634.0 kcal b:27.6g, t: 18.6g w:93.0g.

* Szyńka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, twarożek 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 101.9 kcal, b:4.4, t:2.9g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2678.2 kcal, białko: 111.7g, tłuszcz: 66.3g, węglowodany: 426.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 18 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (574g) – 443.7 kcal b:21.0g, t:13.3g w:63.4g.

* Pasta serowo – jajeczna 70g **/białko mleka, jaja/**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, masło 10g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g-150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250 ml.

[100g: 77.2 kcal, b:3.6 g t:2.3g w:11.0g]

Śniadanie II (190g) – 328.2kcal b:5.7g, t:16.3g w:39.7g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/**, Ciastka mleczno – czekoladowe **/białko mleka, mąka pszenna, orzechy/**

[100g: 172.7 kcal, b:3.0, t:8.5g w:20.8g]

Obiad (1587g)– 803.0 kcal b:32.1g, t:27.8g w:111.7g

*Zupa pomidorowa z ryżem 400ml **/mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

*Filet drobiowy w sosie curry 100g **/mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, sok warzywny 1 szt., kompot 250 ml
[100g: 50.5 kcal, b:2.0, t:1.7g w:7.0g]

Podwieczorek (296g) – 235.9 kcal b:7.6g, t:3.9g w:45.9g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna i żytnia/** z margaryną śniad **/mleko/** i wędliną **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/** sałata zieloną, pomidor. Jabłko 1 szt

[100g: 79.6 kcal, b: 2.5, t: 1.3g w:15.5g]

Kolacja (573g) – 443.7 kcal b:21.0g, t: 13.3g w:63.4g.

* Galaretka drobiowa 90g **/białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, masło 10-15g, plaster cytryny, pomidor 50g, serek topiony 17,5g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**,

[100g: 77.4 kcal, b: 3.6, t: 2.3g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2237.9 kcal, białko: 89.7g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 326.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 18 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (624g) –616.2 kcal b:27.0g, t:16.8g w:90.9g.

* Pasta serowo – jajeczna 70g **/białko mleka, jaja/**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, masło 10g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g-150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250 ml.

[100g: 98.7 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:14.5g]

Śniadanie II (190g) – 328.2kcal b:5.7g, t:16.3g w:39.7g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/**, Ciastka mleczno – czekoladowe **/białko mleka, mąka pszenna, orzechy/**

[100g: 172.7 kcal, b:3.0, t:8.5g w:20.8g]

Obiad (1587g)– 803.0 kcal b:32.1g, t:27.8g w:111.7g

*Zupa pomidorowa z ryżem 400ml **/mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

*Filet drobiowy w sosie curry 100g **/mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, sok warzywny 1 szt., kompot 250 ml
[100g: 50.5 kcal, b:2.0, t:1.7g w:7.0g]

Podwieczorek (296g) – 235.9 kcal b:7.6g, t:3.9g w:45.9g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna i żytnia/** z margaryną śniad **/mleko/** i wędliną **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/** sałata zieloną, pomidor. Jabłko 1 szt

[100g: 79.6 kcal, b: 2.5, t: 1.3g w:15.5g]

Kolacja (573g) –443.7 kcal b:21.0g, t: 13.3g w:63.4g.

* Galaretka drobiowa 90g **/białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, masło 10-15g, plaster cytryny, pomidor 50g, serek topiony 17,5g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**,

[100g: 77.4 kcal, b: 3.6, t: 2.3g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2427.1 kcal, białko: 93.3g, tłuszcz: 78.2g, węglowodany: 351.5 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 18 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (629g) – 650.2 kcal b:27.0g, t:20.6g w:91.0g.

* Pasta serowo – jajeczna 70g **/białko mleka, jaja/**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, masło 10g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g-150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250 ml.

[100g: 103.3 kcal, b:4.2 g t:3.2g w:14.4g]

Śniadanie II (190g) – 328.2kcal b:5.7g, t:16.3g w:39.7g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/**, Ciastka mleczno – czekoladowe **/białko mleka, mąka pszenna, orzechy/**

[100g: 172.7 kcal, b:3.0, t:8.5g w:20.8g]

Obiad (1587g)– 803.0 kcal b:32.1g, t:27.8g w:111.7g

*Zupa pomidorowa z ryżem 400ml **/mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

*Filet drobiowy w sosie curry 100g **/mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, sok warzywny 1 szt., kompot 250 ml
[100g: 50.5 kcal, b:2.0, t:1.7g w:7.0g]

Podwieczorek (296g) – 235.9 kcal b:7.6g, t:3.9g w:45.9g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna i żytnia/** z margaryną śniad **/mleko/** i wędliną **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/** sałata zieloną, pomidor. Jabłko 1 szt

[100g: 79.6 kcal, b: 2.5, t: 1.3g w:15.5g]

Kolacja (598g) – 500.5 kcal b:22.9g, t: 13.7g w:75.5g.

* Galaretka drobiowa 90g **/białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, masło 10-15g, plaster cytryny, pomidor 50g, serek topiony 17,5g, pieczywo graham 125g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**.

[100g: 83.6 kcal, b: 3.8, t: 2.2g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2517.8 kcal, białko: 95.3g, tłuszcz: 82.3g, węglowodany: 363.7 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 18 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (629g) – 650.2 kcal b:27.0g, t:20.6g w:91.0g.

* Pasta serowo – jajeczna 70g **/białko mleka, jaja/**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, masło 10g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g-150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250 ml.

[100g: 103.3 kcal, b:4.2 g t:3.2g w:14.4g]

Śniadanie II (190g) – 328.2kcal b:5.7g, t:16.3g w:39.7g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/**, Ciastka mleczno – czekoladowe **/białko mleka, mąka pszenna, orzechy/**

[100g: 172.7 kcal, b:3.0, t:8.5g w:20.8g]

Obiad (1587g)– 803.0 kcal b:32.1g, t:27.8g w:111.7g

*Zupa pomidorowa z ryżem 400ml **/mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

*Filet drobiowy w sosie curry 100g **/mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g **/białko mleka/**, sok warzywny 1 szt., kompot 250 ml
[100g: 50.5 kcal, b:2.0, t:1.7g w:7.0g]

Podwieczorek (296g) – 235.9 kcal b:7.6g, t:3.9g w:45.9g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna i żytnia/** z margaryną śniad **/mleko/** i wędliną **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/** sałata zieloną, pomidor. Jabłko 1 szt

[100g: 79.6 kcal, b: 2.5, t: 1.3g w:15.5g]

Kolacja (628g) – 597.9 kcal b:24.7g, t: 18.0g w:88.6g.

* Galaretka drobiowa 90g **/białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, masło 10-15g, plaster cytryny, pomidor 50g, serek topiony 17,5g, pieczywo graham 100-125g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, bułka weka 25g **/mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**,

[100g: 95.2 kcal, b: 3.9, t: 2.8g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2615.3 kcal, białko: 97.2g, tłuszcz: 86.6g, węglowodany: 376.8 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*