

DIETA MAMY I TRYMESTR 19 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) – 120.8 kcal b:0.0g, t: 0.0g w:25.7g

* Kisiel 200ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/*
[100g: 43.1 kcal, b:0.0, t: 0.0g w:9.1g]

Obiad (1327g)– 584.6 kcal b:31.6g, t:6.9g w:106.2g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /*gluten, jaja, seler przyp do zup może*
zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/
Ryba po grecku w jarzynach 100g /*ryba, mąka pszenna, jaja, seler/*, surówka z selera
i jabka 100g/**białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml
[100g: 44.0 kcal, b:2.3, t:0.5g w:8.0g]

Podwieczorek (128g) – 258.2 kcal b: 13.2g, t:12.3g w:25.4g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z **masłem, serem żółtym** pomidorem i
sałatą zieloną.
[100g: 201.7 kcal, b:10.3, t: 9.6g w:19.8g]

Kolacja (581g) –534.6 kcal b:26.8g, t:19.9g w:65.6g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g
/jaja, białko mleka,gorczyca/, **twarożek** 70g /**białko mleka/**, pomidor 50g, **masło** 10g,
pieczywo graham100g /**mąka pszenna, mąka żytnia /**, herbata 250ml
[100g: 92.0 kcal, b: 4.6, t:3.4g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2260.8 kcal, białko: 101.5g, tłuszcz: 66.7g, węglowodany: 326.8 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 19 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** 15g, herbata 250ml
[100g: 91.0 kcal, b: 3.3 g t: 3.5g w:11.6g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t: 0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + chleb chrupki /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.4g]

Obiad (1327g)– 584.6 kcal b:31.6g, t:6.9g w:106.2g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**gluten, jaja, seler** przyp do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, surówka z selera i jabka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 44.0 kcal, b:2.3, t:0.5g w:8.0g]

Podwieczorek (316g) – 342.8 kcal b: 13.9g, t:12.9g w:45.9g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem, serem żółtym** pomidorem i sałatą zieloną + Jabłko.
[100g: 108.4 kcal, b:1.0, t: 4.0g w:3.4g]

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

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka,gorczyca**/, **twarożek** 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml
[100g: 97.0 kcal, b: 4.5, t:4.0g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2481.4 kcal, białko: 104.0g, tłuszcz: 75.3g, węglowodany: 362.3 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 19 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 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 15g, herbata 250ml
[100g: 99.0 kcal, b: 3.5 g t: 3.4g w:13.6g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t: 0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + chleb chrupki /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.4g]

Obiad (1327g)– 584.6 kcal b:31.6g, t:6.9g w:106.2g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**gluten, jaja, seler** przyp do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, surówka z selera i jabka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 44.0 kcal, b:2.3, t:0.5g w:8.0g]

Podwieczorek (316g) – 342.8 kcal b: 13.9g, t:12.9g w:45.9g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem, serem żółtym** pomidorem i sałatą zieloną + Jabłko.
[100g: 108.4 kcal, b:1.0, t: 4.0g w:3.4g]

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

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, twarożek 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml
[100g: 97.0 kcal, b: 4.5, t:4.0g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2602.7 kcal, białko: 107.5g, tłuszcz: 76.1g, węglowodany: 387.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 19 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 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 15g, herbata 250ml
[100g: 99.0 kcal, b: 3.5 g t: 3.4g w:13.6g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t: 0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + chleb chrupki /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.4g]

Obiad (1327g)– 584.6 kcal b:31.6g, t:6.9g w:106.2g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**gluten, jaja, seler** przyp do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, surówka z selera i jabka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 44.0 kcal, b:2.3, t:0.5g w:8.0g]

Podwieczorek (316g) – 342.8 kcal b: 13.9g, t:12.9g w:45.9g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem, serem żółtym** pomidorem i sałatą zieloną + Jabłko.
[100g: 108.4 kcal, b:1.0, t: 4.0g w:3.4g]

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

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, twarożek 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 25g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g: 108.3 kcal, b: 4.7, t:3.8g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2722.9 kcal, białko: 111.2g, tłuszcz: 77.0g, węglowodany: 412.8 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 20 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (880g) –684.9 kcal b:34.2g, t:21.4g w:93.5g.

* Pasta drobiowa z jarzynami 70g/**białko mleka, seler**/, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml + Jabłko.

[100g: 77.8 kcal, b: 3.8 g t:2.4g w:10.6g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t: 0.3g w:39.7g

* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane.

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.2g]

Obiad (1425g)– 580.6 kcal b:20.4g, t:4.6g w:119.9g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Ziemniaki młode z koperkiem okraszone **masłem** 300g, **kefir** 220ml, surówka z marchwi i jabłka 100g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 40.7 kcal, b:1.4, t:0.3g w:8.4g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z **masłem** i konfiturą + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (812g) –542.3 kcal b:24.7g, t:21.4g w:67.5g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 66.7 kcal, b:3.0, t:2.6g w:8.3g]

SUMA DNIA:

2300.0 kcal, białko: 88.2g, tłuszcz: 56.2g, węglowodany: 375.4 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 20 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (935g) –840.2 kcal b:37.7g, t:26.0g w:118.9g.

* Pasta drobiowa z jarzynami 70g/**białko mleka, seler**/, **ser biały** 70g, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml + Jabłko.

[100g: 89.8 kcal, b:4.0 g t:2.7g w:12.7g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t: 0.3g w:39.7g

* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane.

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.2g]

Obiad (1425g)– 580.6 kcal b:20.4g, t:4.6g w:119.9g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Ziemniaki młode z koperkiem okraszane **masłem** 300g, **kefir** 220ml, surówka z marchwi i jabłka 100g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 40.7 kcal, b:1.4, t:0.3g w:8.4g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z **masłem** i konfiturą + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (817g) –576.3 kcal b:24.8g, t:25.1g w:67.5g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g: 70.5 kcal, b:3.0, t:3.0g w:8.2g]

SUMA DNIA:

2489.6 kcal, białko: 91.8g, tłuszcz: 64.5g, węglowodany: 400.8 g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 20 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (935g) –840.2 kcal b:37.7g, t:26.0g w:118.9g.

* Pasta drobiowa z jarzynami 70g/**białko mleka, seler**/, **ser biały** 70g, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml + Jabłko.

[100g: 89.8 kcal, b:4.0 g t:2.7g w:12.7g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t: 0.3g w:39.7g

* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane.

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.2g]

Obiad (1425g)– 580.6 kcal b:20.4g, t:4.6g w:119.9g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Ziemniaki młode z koperkiem okraszane **masłem** 300g, **kefir** 220ml, surówka z marchwi i jabłka 100g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 40.7 kcal, b:1.4, t:0.3g w:8.4g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z **masłem** i konfiturą + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (867g) –696.5 kcal b:28.5g, t:26.0g w:92.7g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 80.3 kcal, b:3.2, t:2.9g w:10.6g]

SUMA DNIA:

2609.9 kcal, białko: 95.5g, tłuszcz: 65.4g, węglowodany: 426.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 20 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (935g) –840.2 kcal b:37.7g, t:26.0g w:118.9g.

* Pasta drobiowa z jarzynami 70g/**białko mleka, seler**/, ser biały 70g, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml + Jabłko.

[100g: 89.8 kcal, b:4.0 g t:2.7g w:12.7g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t: 0.3g w:39.7g

* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Chrupki kukurydziane.

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t: 0.1g w:13.2g]

Obiad (1425g)– 580.6 kcal b:20.4g, t:4.6g w:119.9g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Ziemniaki młode z koperkiem okraszane **masłem** 300g, **kefir** 220ml, surówka z marchwi i jabłka 100g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 40.7 kcal, b:1.4, t:0.3g w:8.4g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z **masłem** i konfiturą + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (867g) –696.5 kcal b:28.5g, t:26.0g w:92.7g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 80.3 kcal, b:3.2, t:2.9g w:10.6g]

SUMA DNIA:

2609.9 kcal, białko: 95.5g, tłuszcz: 65.4g, 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 21 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (507g) –466.0 kcal b:20.6g, t:14.9g w:63.8g.

* Szynka gotowana 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml
[100g: 91.9 kcal, b:4.0 g t:2.9g w:12.5g]

Śniadanie II (325g) – 251.6 kcal b:6.8g, t:7.3g w:40.8g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane
[100g: 77.4 kcal, b:2.0, t:2.2g w:12.5g]

Obiad (1249g)– 696.2 kcal b:30.6g, t:14.4g w:115.1g

* Zupa koperkowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna,mleko,jaja, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**
Gulasz z fileta drobiowego z jarzynami 200g /**mąka pszenna, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml
[100g: 55.7 kcal, b:2.4, t:1.1g w:9.2g]

Podwieczorek (350g) – 188.0 kcal b:3.4g, t:8.2g w:26.7g

* Ciastka /**mleko w proszku,mąka pszen/** + Sok
[100g: 53.7 kcal, b:0.9, t:2.3g w:7.6g]

Kolacja (532g) –436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka/**, wędlina 30g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia/**, herbata 250ml
[100g: 81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2037.8 kcal, białko: 84.8g, tłuszcz: 55.9g, węglowodany: 310.2 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 21 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (562g) –621.2 kcal b:24.1g, t:19.4g w:89.2g.

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

[100g: 110.5 kcal, b:4.2 g t:3.4g w:15.8g]

Śniadanie II (325g) – 251.6 kcal b:6.8g, t:7.3g w:40.8g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane

[100g: 77.4 kcal, b:2.0, t:2.2g w:12.5g]

Obiad (1249g)– 696.2 kcal b:30.6g, t:14.4g w:115.1g

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

Gulasz z fileta drobiowego z jarzynami 200g /**mąka pszenna, białko mleka/**,

ziemniaki 150g /**białko mleka/**, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml

[100g: 55.7 kcal, b:2.4, t:1.1g w:9.2g]

Podwieczorek (350g) – 188.0 kcal b:3.4g, t:8.2g w:26.7g

* Ciastka /**mleko w proszku, mąka pszen/** + Sok

[100g: 53.7 kcal, b:0.9, t:2.3g w:7.6g]

Kolacja (587g) –590.2 kcal b:27.1g, t:15.9g w:89.1g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka/**, wędlina 30g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 15g, pomidor 50g,

pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, żytnia/**, pieczywo mieszane 25g /**mąka**

pszenna, żytnia, soja/, herbata 250ml

[100g: 100.5 kcal, b:4.6, t:2.7g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2347.3 kcal, białko: 92.1g, tłuszcz: 65.1g, węglowodany: 360.9 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 21 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (562g) –621.2 kcal b:24.1g, t:19.4g w:89.2g.

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

[100g: 110.5 kcal, b:4.2 g t:3.4g w:15.8g]

Śniadanie II (325g) – 251.6 kcal b:6.8g, t:7.3g w:40.8g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane

[100g: 77.4 kcal, b:2.0, t:2.2g w:12.5g]

Obiad (1249g)– 696.2 kcal b:30.6g, t:14.4g w:115.1g

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

Gulasz z fileta drobiowego z jarzynami 200g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml

[100g: 55.7 kcal, b:2.4, t:1.1g w:9.2g]

Podwieczorek (350g) – 188.0 kcal b:3.4g, t:8.2g w:26.7g

* Ciastka /**mleko w proszku,mąka pszen**/ + Sok

[100g: 53.7 kcal, b:0.9, t:2.3g w:7.6g]

Kolacja (647g) –696.1 kcal b:29.0g, t:16.6g w:112.3g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 30g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 107.5 kcal, b:4.4, t:2.5g w:17.3g]

SUMA DNIA:

2453.1 kcal, białko: 94.0g, tłuszcz: 65.9g, węglowodany: 384.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 21 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (562g) –621.2 kcal b:24.1g, t:19.4g w:89.2g.

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

[100g: 110.5 kcal, b:4.2 g t:3.4g w:15.8g]

Śniadanie II (325g) – 251.6 kcal b:6.8g, t:7.3g w:40.8g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane

[100g: 77.4 kcal, b:2.0, t:2.2g w:12.5g]

Obiad (1249g)– 696.2 kcal b:30.6g, t:14.4g w:115.1g

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

Gulasz z fileta drobiowego z jarzynami 200g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml

[100g: 55.7 kcal, b:2.4, t:1.1g w:9.2g]

Podwieczorek (350g) – 188.0 kcal b:3.4g, t:8.2g w:26.7g

* Ciastka /**mleko w proszku, mąka pszen**/ + Sok

[100g: 53.7 kcal, b:0.9, t:2.3g w:7.6g]

Kolacja (647g) –696.1 kcal b:29.0g, t:16.6g w:112.3g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 30g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 107.5 kcal, b:4.4, t:2.5g w:17.3g]

SUMA DNIA:

2453.1 kcal, białko: 94.0g, tłuszcz: 65.9g, węglowodany: 384.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 22 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (824g) –568.1 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.7g.

* 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/*, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*, pomidor 50g, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i* **gorzycy** / , liść sałaty zielonej, herbata 250 ml

[100g: 68.9 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.3g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

* **Jogurt mleczno – owocowy** 150 ml /*białko mleka/*

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

Obiad (1344g)– 880.6 kcal b:29.7g, t:9.3g w:176.8g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkami 300g /*mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, + sok warzywny 1 szt. /*seler/*, kompot 250ml.

[100g: 65.5 kcal, b:2.2, t:0.6g w:13.1g]

Podwieczorek (128g) – 188.0 kcal b:3.4g, t:8.2g w:26.7g

* Kanapka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/* z **masłem**, wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /* i pomidorem i sałatą zieloną.

[100g: 146.8 kcal, b:2.6, t:6.4g w:20.8g]

Kolacja (535g) –524.2 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:

2254.2 kcal, białko: 87.5g, tłuszcz: 56.2g, węglowodany: 364.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 22 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (879g) –723.4 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

* 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/*, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*, pomidor 50g, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, liść sałaty zielonej, herbata 250 ml
[100g: 82.2 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

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

* **Jogurt mleczno – owocowy** 150 ml /*białko mleka/* + chleb chrupki 21g /*mąka pszenna/*

[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1344g)– 880.6 kcal b:29.7g, t:9.3g w:176.8g

* Barszcz ukraiński z ziemniaki 400ml /*mąka pszenna, mleko, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/* Makaron z serem białym i jabłkami 300g /*mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, + sok warzywny 1 szt. /*seler/*, kompot 250ml.
[100g: 65.5 kcal, b:2.2, t:0.6g w:13.1g]

Podwieczorek (128g) – 188.0 kcal b:3.4g, t:8.2g w:26.7g

* Kanapka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/* z masłem, wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /* i pomidorem i sałatą zieloną.

[100g: 146.8 kcal, b:2.6, t:6.4g w:20.8g]

Kolacja (565g) –621.7 kcal b:23.5g, t:26.1g w:77.2g.

* 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/*, pieczywo mieszane 25g /*mąka pszenna, mąka żytnia/*herbata 250ml
[100g: 110.0 kcal, b:4.1, t:4.6g w:13.6g]

SUMA DNIA:

2575.0 kcal, białko: 94.5g, tłuszcz: 65.5g, węglowodany: 417.4 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 22 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (879g) –723.4 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

* 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/*, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*, pomidor 50g, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, liść sałaty zielonej, herbata 250 ml
[100g: 82.2 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

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

* **Jogurt mleczno – owocowy** 150 ml /*białko mleka/* + chleb chrupki 21g /*mąka pszenna/*

[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1344g)– 880.6 kcal b:29.7g, t:9.3g w:176.8g

* Barszcz ukraiński z ziemniaki 400ml /*mąka pszenna, mleko, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/* Makaron z serem białym i jabłkami 300g /*mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, + sok warzywny 1 szt. /*seler/*, kompot 250ml.
[100g: 65.5 kcal, b:2.2, t:0.6g w:13.1g]

Podwieczorek (128g) – 188.0 kcal b:3.4g, t:8.2g w:26.7g

* Kanapka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/* z masłem, wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /* i pomidorem i sałatą zieloną.

[100g: 146.8 kcal, b:2.6, t:6.4g w:20.8g]

Kolacja (590g) –678.5 kcal b:25.4g, t:26.5g w:89.4g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / *białko mleka, seler, ryba-makreła/* , masło 10g, ser topiony 2szt., pomidor 40g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna, mąka żytnia/*, pieczywo mieszane 25g /*mąka pszenna, mąka żytnia/*herbata 250ml
[100g: 115.0 kcal, b:4.3, t:4.4g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2631.7 kcal, białko: 96.4g, tłuszcz: 65.9g, węglowodany: 429.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 22 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (879g) –723.4 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

* 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/*, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*, pomidor 50g, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, liść sałaty zielonej, herbata 250 ml

[100g: 82.2 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

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

* **Jogurt mleczno – owocowy** 150 ml /*białko mleka/* + chleb chrupki 21g /*mąka pszenna/*

[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1344g)– 880.6 kcal b:29.7g, t:9.3g w:176.8g

* Barszcz ukraiński z ziemniaki 400ml /*mąka pszenna, mleko, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/* Makaron z serem białym i jabłkami 300g /*mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, + sok warzywny 1 szt. /*seler/*, kompot 250ml.

[100g: 65.5 kcal, b:2.2, t:0.6g w:13.1g]

Podwieczorek (128g) – 188.0 kcal b:3.4g, t:8.2g w:26.7g

* Kanapka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/* z masłem, wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /* i pomidorem i sałatą zieloną.

[100g: 146.8 kcal, b:2.6, t:6.4g w:20.8g]

Kolacja (590g) –678.5 kcal b:25.4g, t:26.5g w:89.4g.

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

[100g: 115.0 kcal, b:4.3, t:4.4g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2631.7 kcal, białko: 96.4g, tłuszcz: 65.9g, węglowodany: 429.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

