

DIETA MAMY I TRYMESTR 23 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (885g) –747.6 kcal b:28.3g, t:26.3g w:100.6g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż/, masło** 10g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 84.4 kcal, b: 3.1 g t: 2.9g w:11.3g]

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

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

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

Obiad (1227g)– 651.1 kcal b:31.1g, t:15.0g w:103.4g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka/**, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 53.0 kcal, b:2.5, t:1.2g w:8.4g]

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

* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/**

[100g: 305.4 kcal, b:6.5, t: 9.2g w:49.8g]

Kolacja (307g) –443.4 kcal b:26.0g, t:13.3g w:58.1g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, masło** 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g: 144.4 kcal, b: 8.4, t:4.3g w:18.9g]

SUMA DNIA:

2159.4 kcal, białko: 91.1g, tłuszcz: 60.6g, węglowodany: 324.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 23 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (940g) –902.8 kcal b:31.9g, t:30.8g w:126.0g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 15g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 96.0 kcal, b: 3.3 g t:3.2g w:13.4g]

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

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

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

Obiad (1227g)– 651.1 kcal b:31.1g, t:15.0g w:103.4g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.0 kcal, b:2.5, t:1.2g w:8.4g]

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

* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/

[100g: 305.4 kcal, b:6.5, t: 9.2g w:49.8g]

Kolacja (307g) –597.7 kcal b:29.7g, t:18.0g w:83.4g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml

[100g: 165.1 kcal, b: 8.2, t:4.9g w:23.0g]

SUMA DNIA:

2468.8 kcal, białko: 98.4g, tłuszcz: 69.8g, węglowodany: 374.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 23 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (950g) –914.9 kcal b:31.9g, t:30.8g w:128.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 15g, dżem 35g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 96.3 kcal, b: 3.3 g t:3.2g w:13.5g]

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

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

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

Obiad (1227g)– 651.1 kcal b:31.1g, t:15.0g w:103.4g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.0 kcal, b:2.5, t:1.2g w:8.4g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i konfiturą

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (387g) –661.2 kcal b:31.5g, t:18.5g w:96.4g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml

[100g: 170.8 kcal, b: 8.1, t:4.7g w:24.9g]

SUMA DNIA:

2574.7 kcal, białko: 100.3g, tłuszcz: 70.6g, węglowodany: 397.7 g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 23 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (950g) –914.9 kcal b:31.9g, t:30.8g w:128.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 15g, dżem 35g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 96.3 kcal, b: 3.3 g t:3.2g w:13.5g]

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

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

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

Obiad (1227g)– 651.1 kcal b:31.1g, t:15.0g w:103.4g

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

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.0 kcal, b:2.5, t:1.2g w:8.4g]

Podwieczorek (100g) – 251.9 kcal b:5.1g, t:5.7g w:45.5g

* Bułka maślana z **masłem** 70g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i konfiturą

[100g: 251.9 kcal, b:5.1, t:5.7g w:45.5g]

Kolacja (387g) –661.2 kcal b:31.5g, t:18.5g w:96.4g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml

[100g: 170.8 kcal, b: 8.1, t:4.7g w:24.9g]

SUMA DNIA:

2574.7 kcal, białko: 101.7g, tłuszcz: 71.1g, węglowodany: 408.7 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 24 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (557g) –549.3 kcal b:21.9g, t:22.9g w:65.2g.

* Pasta jajeczna 70g /**białko mleka, jaja/ masło** 10g, **ser topiony** 35g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml.

[100g: 98.6 kcal, b: 3.9 g t:4.1g w:11.7g]

Śniadanie II (295g) – 265.0 kcal b:8.3g, t:5.0g w:46.5g

* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/+ WAFLE RYŻOWE**

[100g: 89.8 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (957g)– 652.4 kcal b:28.6g, t:12.5g w:112.3g

* Zupa krupnik 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, jaja, seler/**, kompot 250 ml.

[100g:68.1 kcal, b:2.9, t:1.3g w:11.7g]

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

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/** z serkiem topionym, sałatą zieloną, pomidorem.

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

Kolacja (862g) –495.8 kcal b:27.7g, t:13.1g w:72.0g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, masło** 10g, pomidor 30g, pieczywo graham 100-150g /**mąka pszenna, żytnia/**, pieczywo mieszane 25-50g /**mąka pszenna, żytnia, soja/**, sok warzywny 1 szt /**seler/**, herbata 250ml

[100g: 57.5 kcal, b: 3.2, t:1.5g w: 8.3g]

SUMA DNIA:

2131.9 kcal, białko: 93.3g, tłuszcz: 58.6g, węglowodany: 321.7 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 24 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (800g) –789.1 kcal b:26.1g, t:28.2g w:111.0g.

* Pasta jajeczna 70g /**białko mleka, jaja**/ masło 15g, ser topiony 35g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko 1 szt. .

[100g: 98.6 kcal, b: 3.2 g t:3.5g w:13.8g]

Śniadanie II (295g) – 265.0 kcal b:8.3g, t:5.0g w:46.5g

* Budyń 200 ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ WAFLE RYŻOWE

[100g: 89.8 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (957g)– 652.4 kcal b:28.6g, t:12.5g w:112.3g

* Zupa krupnik 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, jaja, seler**/, kompot 250 ml.

[100g:68.1 kcal, b:2.9, t:1.3g w:11.7g]

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

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z serkiem topionym, sałatą zieloną, pomidorem. Jogurt owocowy 150 g /**białko mleka**/.

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

Kolacja (867g) –529.7 kcal b:27.8g, t:16.8g w:72.0g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, pomidor 30g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, sok warzywny 1 szt /**seler**/, herbata 250ml

[100g: 61.0 kcal, b: 3.2, t:1.9g w: 8.3g]

SUMA DNIA:

2532.6 kcal, białko: 101.3g, tłuszcz: 71.0g, węglowodany: 387.9 g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 24 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (800g) –789.1 kcal b:26.1g, t:28.2g w:111.0g.

* Pasta jajeczna 70g /**białko mleka, jaja/ masło** 15g, **ser topiony** 35g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml+ Jabłko 1 szt.

[100g: 98.6 kcal, b: 3.2 g t:3.5g w:13.8g]

Śniadanie II (295g) – 265.0 kcal b:8.3g, t:5.0g w:46.5g

* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/+ WAFLE RYŻOWE**

[100g: 89.8 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (957g)– 652.4 kcal b:28.6g, t:12.5g w:112.3g

* Zupa krupnik 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, jaja, seler/**, kompot 250 ml.

[100g:68.1 kcal, b:2.9, t:1.3g w:11.7g]

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

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/ z serkiem topionym**, sałatą zieloną, pomidorem. Jogurt owocowy 150 g /**białko mleka/**.

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

Kolacja (892g) –586.5 kcal b:29.7g, t:17.2g w:84.2g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /, masło** 15g, pomidor 30g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, żytnia/**, sok warzywny 1 szt /**seler/**, herbata 250ml

[100g: 65.7 kcal, b: 3.3, t:1.9g w: 9.4g]

SUMA DNIA:

2589.3 kcal, białko: 103.3g, tłuszcz: 71.3g, węglowodany: 400.0 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 24 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (800g) –789.1 kcal b:26.1g, t:28.2g w:111.0g.

* Pasta jajeczna 70g */białko mleka, jaja/* masło 15g, ser topiony 35g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/*, herbata 250ml+ Jabłko 1 szt.

[100g: 98.6 kcal, b: 3.2 g t:3.5g w:13.8g]

Śniadanie II (295g) – 265.0 kcal b:8.3g, t:5.0g w:46.5g

* Budyń 200 ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/+ WAFLE RYŻOWE*

[100g: 89.8 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (957g)– 652.4 kcal b:28.6g, t:12.5g w:112.3g

* Zupa krupnik 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, jaja, seler/*, kompot 250 ml.

[100g:68.1 kcal, b:2.9, t:1.3g w:11.7g]

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

* Kanapka 50g */mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja/* z serkiem topionym, sałatą zieloną, pomidorem. Jogurt owocowy 150 g */białko mleka/*.

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

Kolacja (942g) –713.5 kcal b:33.2g, t:18.3g w:110.3g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g */białko mleka/*, wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 15g, pomidor 30g, pieczywo graham 125g */mąka pszenna, żytnia/*, pieczywo mieszane 50g */mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/*, sok warzywny 1 szt */seler/*, herbata 250ml

[100g: 75.6 kcal, b: 3.5, t:1.9g w:11.7g]

SUMA DNIA:

2716.3 kcal, białko: 106.8g, tłuszcz: 72.5g, węglowodany: 426.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 25 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (485g) –598.9 kcal b:25.3g, t:20.0g w:79.8g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / 40g, masło 10g, serek topiony 35g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ kawa 250 ml /**gluten zbóż, białko mleka**/.

[100g: 123.4 kcal, b: 5.2 g t:4.1g w:16.4g]

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

* Jogurt owocowy 150g /**białko mleka**/.

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

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami /**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** / buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/ , kompot 250ml

[100g: 78.7 kcal, b:3.1, t:2.2g w:12.1g]

Podwieczorek (140g) – 177.7 kcal b:6.7g, t:5.4g w:27.3g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ pomidorem.

[100g: 126.9 kcal, b:4.7, t: 3.8g w:19.5g]

Kolacja (572g) –552.1 kcal b:26.4g, t:19.6g w:71.0g.

* Pasta rybno - serowa 70g /**białko mleka, ryba**/ masło 10g, pieczywo graham 100-150g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / , pomidor 50g, herbata 250ml.

[100g: 96.5 kcal, b: 4.2, t:3.4g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2332.8 kcal, białko: 96.8g, tłuszcz: 73.0g, węglowodany: 333.6 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 25 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (485g) – 598.9 kcal b:25.3g, t:20.0g w:79.8g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /* 40g, masło 10g, serek topiony 35g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 100g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/* kawa 250 ml */gluten zbóż, białko mleka/.*

[100g: 123.4 kcal, b: 5.2 g t:4.1g w:16.4g]

Śniadanie II (338g) – 211.5 kcal b:4.5g, t:4.1g w:40.7g

* Jogurt owocowy 150g */białko mleka/.* Jabłko 1 szt.

[100g: 62.5 kcal, b:1.3, t:1.2g w:12.0g]

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami */mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

Zrazy mielone w sosie własnym 100g */mąka pszenna, jaja, białko mleka /* buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g */gluten zbóż/*, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt */seler/*

[100g: 78.7 kcal, b:3.1, t:2.2g w:12.1g]

Podwieczorek (420g) – 280.5 kcal b:6.8g, t:5.4g w:53.0g

* Kanapka 50g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/* z pasztetem drobiowym 65g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/* pomidorem. Kisiel 200 ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/*

[100g: 66.7 kcal, b:1.6, t: 1.2g w:12.6g]

Kolacja (572g) – 552.1 kcal b:26.4g, t:19.6g w:71.0g.

* Pasta rybno - serowa 70g */białko mleka, ryba/* masło 10g, pieczywo graham 100-150g */mąka pszenna, ,mąka żytnia /*, pieczywo mieszane 25g */mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/*, dżem 25g, wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, herbata 250ml.

[100g: 96.5 kcal, b: 4.2, t:3.4g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2520.2 kcal, białko: 97.5g, tłuszcz: 73.7g, węglowodany: 379.8 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 25 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (485g) –598.9 kcal b:25.3g, t:20.0g w:79.8g.

* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / 40g, masło 10g, serek topiony 35g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** kawa 250 ml **/gluten zbóż, białko mleka/**.

[100g: 123.4 kcal, b: 5.2 g t:4.1g w:16.4g]

Śniadanie II (338g) – 211.5 kcal b:4.5g, t:4.1g w:40.7g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/**. Jabłko 1 szt.

[100g: 62.5 kcal, b:1.3, t:1.2g w:12.0g]

Obiad (1434g)– 983.7 kcal b:35.8g, t:24.7g w:159.7g

* Zalewajka z ziemniakami **/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** /buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/**, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt **/seler/**

[100g: 68.5 kcal, b:2.4, t:1.7g w:11.1g]

Podwieczorek (420g) – 280.5 kcal b:6.8g, t:5.4g w:53.0g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z pasztetem drobiowym 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pomidorem. Kisiel 200 ml **/może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/**

[100g: 66.7 kcal, b:1.6, t: 1.2g w:12.6g]

Kolacja (572g) –552.1 kcal b:26.4g, t:19.6g w:71.0g.

* Pasta rybno - serowa 70g **/białko mleka, ryba/** masło 10g, pieczywo graham 100-150g **/mąka pszenna, ,mąka żytnia /**, pieczywo mieszane 25g **/mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/**, dżem 25g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, herbata 250ml.

[100g: 96.5 kcal, b: 4.2, t:3.4g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2626.8 kcal, białko: 98.7g, tłuszcz: 73.7g, węglowodany: 404.3 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 25 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (485g) –598.9 kcal b:25.3g, t:20.0g w:79.8g.

* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / 40g, masło 10g, serek topiony 35g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** kawa 250 ml **/gluten zbóż, białko mleka/**.

[100g: 123.4 kcal, b: 5.2 g t:4.1g w:16.4g]

Śniadanie II (338g) – 211.5 kcal b:4.5g, t:4.1g w:40.7g

* Jogurt owocowy 150g **/białko mleka/**. Jabłko 1 szt.

[100g: 62.5 kcal, b:1.3, t:1.2g w:12.0g]

Obiad (1434g)– 983.7 kcal b:35.8g, t:24.7g w:159.7g

* Zalewajka z ziemniakami **/mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Zrazy mielone w sosie własnym 100g **/mąka pszenna, jaja, białko mleka** /buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/**, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt **/seler/**

[100g: 68.5 kcal, b:2.4, t:1.7g w:11.1g]

Podwieczorek (420g) – 280.5 kcal b:6.8g, t:5.4g w:53.0g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z pasztetem drobiowym 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pomidorem. Kisiel 200 ml **/może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/**

[100g: 66.7 kcal, b:1.6, t: 1.2g w:12.6g]

Kolacja (572g) –552.1 kcal b:26.4g, t:19.6g w:71.0g.

* Pasta rybno - serowa 70g **/białko mleka, ryba/** masło 10g, pieczywo graham 100-150g **/mąka pszenna, ,mąka żytnia /**, pieczywo mieszane 25g **/mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja/**, dżem 25g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, herbata 250ml.

[100g: 96.5 kcal, b: 4.2, t:3.4g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2626.8 kcal, białko: 98.7g, tłuszcz: 73.7g, węglowodany: 404.3 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*