

DIETA MAMY I TRYMESTR 29 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (827g) – 568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* 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/, szynka** 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /,** pomidor 40g, herbata 250ml

[100g: 68.7 kcal, b: 3.0 g t:2.2g w:9.2g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml

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

Obiad (1144g)– 729.1 kcal b:28.5g, t:10.0g w:136.9g

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

Makaron z serem białym i jabłkami 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/,** herbata 250ml

[100g: 63.7 kcal, b:2.4, t:0.8g w:11.9g]

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

* Kanapka 50g/**mąka pszenna i żytnia/ z serem topionym** i pomidorem + Jabłko

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

Kolacja (540g) – 575.6 kcal b:25.3g, t:26.5g w:62.8g.

* Pasta **rybno-jarzynowa** 70g /**ryba-makrela, seler, białko mleka/, ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia /,** herbata 250ml

[100g:106.5 kcal, b:4.6, t:4.9g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2169.4 kcal, białko: 89.7g, tłuszcz: 63.5g, węglowodany: 322.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 29 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* 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** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, szynka** 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /,** pomidor 40g, herbata 250ml.

[100g: 82.0 kcal, b: 3.2 g t:2.6g w:11.5g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml

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

Obiad (1144g)– 729.1 kcal b:28.5g, t:10.0g w:136.9g

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

Makaron z serem białym i jabłkami 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/,** herbata 250ml

[100g: 63.7 kcal, b:2.4, t:0.8g w:11.9g]

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

* Kanapka 50g/**mąka pszenna i żytnia/ z serem topionym** i pomidorem + Jabłko

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

Kolacja (570g) – 666.3 kcal b:27.3g, t:30.6g w:75.0g.

* Pasta **rybno-jarzynowa** 70g /**ryba-makrela, seler, białko mleka/, ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia/,** herbata 250ml

[100g:116.8 kcal, b:4.7, t:5.3g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2415.4 kcal, białko: 95.2g, tłuszcz: 72.2g, węglowodany: 360.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 29 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* 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** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, szynka** 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /,** pomidor 40g, herbata 250ml.

[100g: 82.0 kcal, b: 3.2 g t:2.6g w:11.5g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml

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

Obiad (1144g)– 729.1 kcal b:28.5g, t:10.0g w:136.9g

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

Makaron z serem białym i jabłkami 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/,** herbata 250ml

[100g: 63.7 kcal, b:2.4, t:0.8g w:11.9g]

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

* Kanapka 50g/**mąka pszenna i żytnia/ z serem topionym** i pomidorem + Jabłko

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

Kolacja (620g) – 793.3 kcal b:30.8g, t:31.7g w:101.1g.

* Pasta **rybno-jarzynowa** 70g /**ryba-makrela, seler, białko mleka/, ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia/,** pieczywo pszenne 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia,soja/**herbata 250ml

[100g:127.9 kcal, b:4.9, t:5.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2542.4 kcal, białko: 98.7g, tłuszcz: 73.3g, węglowodany: 386.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 29 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* 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** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, szynka** 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /,** pomidor 40g, herbata 250ml.

[100g: 82.0 kcal, b: 3.2 g t:2.6g w:11.5g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml

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

Obiad (1144g)– 729.1 kcal b:28.5g, t:10.0g w:136.9g

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

Makaron z serem białym i jabłkami 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/,** herbata 250ml

[100g: 63.7 kcal, b:2.4, t:0.8g w:11.9g]

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

* Kanapka 50g/**mąka pszenna i żytnia/ z serem topionym** i pomidorem + Jabłko

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

Kolacja (620g) – 793.3 kcal b:30.8g, t:31.7g w:101.1g.

* Pasta **rybno-jarzynowa** 70g /**ryba-makrela, seler, białko mleka/, ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia/,** pieczywo pszenne 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia,soja/**herbata 250ml

[100g:127.9 kcal, b:4.9, t:5.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2542.4 kcal, białko: 98.7g, tłuszcz: 73.3g, węglowodany: 386.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 30 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (885g) –662.7 kcal b:26.3g, t:17.7g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż, jaja**/, **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 250ml
[100g: 74.8 kcal, b:2.9 g t:2.0g w:11.4g]

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 (1207g)– 801.3 kcal b:32.1g, t:21.2g w:127.6g

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

Zrazy mielone w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml
[100g: 66.3 kcal, b:2.6, t:1.7g w:10.5g]

Podwieczorek (60g)–202.0 kcal b:3.6g, t:8.8g w:27.4g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/, **masło** 5g
[100g: 336.6 kcal, b:6.0, t: 14.6g w:45.6g]

Kolacja (522g) –439.6 kcal b:23.1g, t:12.1g w:62.7g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, **ser biały** 70g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml
[100g:84.2 kcal, b:4.4, t:2.3g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2208.4 kcal, białko: 85.2g, tłuszcz: 59.8g, węglowodany: 344.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 30 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (885g) –662.7 kcal b:26.3g, t:17.7g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż, jaja**/, **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 250ml
[100g: 74.8 kcal, b:2.9 g t:2.0g w:11.4g]

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:0.1g w:9.8g]

Obiad (1207g)– 801.3 kcal b:32.1g, t:21.2g w:127.6g

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

Zrazy mielone w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml
[100g: 66.3 kcal, b:2.6, t:1.7g w:10.5g]

Podwieczorek (210g)–328.9 kcal b:7.4g, t:12.2g w:47.7g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/, **masło** 5g
+ jogurt owocowy 150 szt. /**białko mleka**/
[100g: 156.6 kcal, b:3.5, t: 5.8g w:22.7g]

Kolacja (522g) –439.6 kcal b:23.1g, t:12.1g w:62.7g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, **ser biały** 70g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml
[100g:84.2 kcal, b:4.4, t:2.3g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2419.9 kcal, białko: 89.7g, tłuszcz: 63.8g, węglowodany: 385.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 30 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (940g) –817.9 kcal b:29.9g, t:22.2g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż, jaja**/, **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 87.0 kcal, b:3.1 g t:2.3g w:13.4g]

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:0.1g w:9.8g]

Obiad (1207g)– 801.3 kcal b:32.1g, t:21.2g w:127.6g

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

Zrazy mielone w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml
[100g: 66.3 kcal, b:2.6, t:1.7g w:10.5g]

Podwieczorek (210g)–328.9 kcal b:7.4g, t:12.2g w:47.7g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/, **masło** 5g
+ jogurt owocowy 150 szt. /**białko mleka**/
[100g: 156.6 kcal, b:3.5, t: 5.8g w:22.7g]

Kolacja (522g) –439.6 kcal b:23.1g, t:12.1g w:62.7g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, **ser biały** 70g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml
[100g:84.2 kcal, b:4.4, t:2.3g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2575.1 kcal, białko: 93.2g, tłuszcz: 68.4g, węglowodany: 410.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 30 czerwiec 2020rok

Śniadanie I (940g) –817.9 kcal b:29.9g, t:22.2g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż, jaja**/, **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 87.0 kcal, b:3.1 g t:2.3g w:13.4g]

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:0.1g w:9.8g]

Obiad (1207g)– 801.3 kcal b:32.1g, t:21.2g w:127.6g

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

Zrazy mielone w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml
[100g: 66.3 kcal, b:2.6, t:1.7g w:10.5g]

Podwieczorek (210g)–328.9 kcal b:7.4g, t:12.2g w:47.7g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/, **masło** 5g
+ jogurt owocowy 150 szt. /**białko mleka**/
[100g: 156.6 kcal, b:3.5, t: 5.8g w:22.7g]

Kolacja (577g) –593.9 kcal b:26.9g, t:16.7g w:88.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, **ser biały** 70g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml
[100g:84.2 kcal, b:4.4, t:2.3g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2729.4 kcal, białko: 97.0g, tłuszcz: 73.0g, węglowodany: 435.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*