

DIETA MAMY I TRYMESTR 30 maj 2020rok

Śniadanie I – 494.1kcal b:23.4g, t: 16.0g w:65.4g.

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

[100g: 86.9 kcal, b: 4.1 g t: 2.8g w:11.5g]

Śniadanie II – 337.4kcal b:8.2g, t: 11.3g w:50.7g

* Budyń 200 ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + ciastka /**mąka pszenna, pirosiarczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t: 3.7g w:16.6g]

Obiad – 624.3 kcal b:25.7g, t:14.1g w:104.5g

* Zupa jarzynowa z makaronem zacierkowym 400ml /**mąka pszenna, seler**, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i tubin**/

Potrąwka drobiowa w jarzynach 150g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/ surówka z kapusty pekińskiej 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml

[100g: 47.4 kcal, b: 1.9, t: 1.0g w:7.9g]

Podwieczorek – 259.1 kcal b:12.8g, t: 8.2g w:34.9g

*Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / sałatą zieloną, pomidorem, pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorzycyca, mleko, jaja**/ + jogurt naturalny.

[100g: 91.5 kcal, b: 4.5, t: 2.8g w:12.3g]

Kolacja –503.3 kcal b:19.3g, t: 12.4g w:82.6g.

* Sałatka makaronowa z tuńczykiem, pomidorkiem, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g / **białko mleka, ryba-tuńczyk**/ , masło 10g, serek topiony 17.5g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 92.3 kcal, b: 3.5, t: 2.2g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2218.1 kcal, białko: 89.4g, tłuszcz: 62.0g, węglowodany: 338.1 g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 30 maj 2020rok

Śniadanie I – 649.3kcal b:27.0g, t: 20.6g w:90.8g.

* Pasta serowa – 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 /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.

[100g: 104.2kcal, b: 4.3 g t: 3.3g w:14.5g]

Śniadanie II – 337.4kcal b:8.2g, t: 11.3g w:50.7g

* Budyń 200 ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + ciastka /**mąka pszenna, pirosiarczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t: 3.7g w:16.6g]

Obiad – 624.3 kcal b:25.7g, t:14.1g w:104.5g

* Zupa jarzynowa z makaronem zacierkowym 400ml /**mąka pszenna, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Potrąwka drobiowa w jarzynach 150g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/ surówka z kapusty pekińskiej 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml

[100g: 47.4 kcal, b: 1.9, t: 1.0g w:7.9g]

Podwieczorek – 259.1 kcal b:12.8g, t: 8.2g w:34.9g

*Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / sałatą zieloną, pomidorem, pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ + jogurt naturalny.

[100g: 91.5 kcal, b: 4.5, t: 2.8g w:12.3g]

Kolacja –594.0 kcal b:21.3g, t: 16.4g w:94.8g.

* Sałatka makaronowa z tuńczykiem, pomidorkiem, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g / **białko mleka, ryba-tuńczyk** / , masło 10g, serek topiony 17.5g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 103.3 kcal, b: 3.7, t: 2.8g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2464.0 kcal, białko: 95.0g, tłuszcz: 70.6g, węglowodany: 375.7 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 30 maj 2020rok

Śniadanie I – 668.4kcal b:29.7g, t: 21.1g w:91.7g.

* 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 /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.

[100g: 103.9kcal, b: 4.6 g t: 3.2g w:14.2g]

Śniadanie II – 337.4kcal b:8.2g, t: 11.3g w:50.7g

* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ ciastka /**mąka pszenna, pirosiarczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t: 3.7g w:16.6g]

Obiad – 624.3 kcal b:25.7g, t:14.1g w:104.5g

* Zupa jarzynowa z makaronem zacierkowym 400ml /**mąka pszenna, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Potrąwka drobiowa w jarzynach 150g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/ surówka z kapusty pekińskiej 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml
[100g: 47.4 kcal, b: 1.9, t: 1.0g w:7.9g]

Podwieczorek – 259.1 kcal b:12.8g, t: 8.2g w:34.9g

*Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / sałatą zieloną, pomidorem, pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ + jogurt naturalny.

[100g: 91.5 kcal, b: 4.5, t: 2.8g w:12.3g]

Kolacja –625.1 kcal b:22.6g, t: 16.6g w:101.1g.

* Sałatka makaronowa z tuńczykiem, pomidorkiem, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g / **białko mleka, ryba-tuńczyk**/ , masło 10g, serek topiony 17.5g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g: 106.8 kcal, b: 3.8, t: 2.8g w:17.2g]

SUMA DNIA:

2514.2 kcal, białko: 99.0g, tłuszcz: 71.3g, węglowodany: 382.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 30 maj 2020rok

Śniadanie I – 753.0kcal b:30.3g, t: 21.8g w:112.2g.

* 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, jabłko 188g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.

[100g: 90.6kcal, b: 3.6 g t: 2.6g w:13.5g]

Śniadanie II – 337.4kcal b:8.2g, t: 11.3g w:50.7g

* Budyń 200 ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ ciastka /**mąka pszenna, pirosiarczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t: 3.7g w:16.6g]

Obiad – 624.3 kcal b:25.7g, t:14.1g w:104.5g

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

Potrąwka drobiowa w jarzynach 150g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/ surówka z kapusty pekińskiej 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml

[100g: 47.4 kcal, b: 1.9, t: 1.0g w:7.9g]

Podwieczorek – 259.1 kcal b:12.8g, t: 8.2g w:34.9g

*Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / sałatą zieloną, pomidorem, pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ + jogurt naturalny.

[100g: 91.5 kcal, b: 4.5, t: 2.8g w:12.3g]

Kolacja –681.9 kcal b:24.5g, t: 16.9g w:113.3g.

* Sałatka makaronowa z tuńczykiem, pomidorkiem, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g / **białko mleka, ryba-tuńczyk**/ , masło 10g, serek topiony 17.5g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 111.7 kcal, b: 4.0, t: 2.7g w:18.5g]

SUMA DNIA:

2655.6 kcal, białko: 101.6g, tłuszcz: 72.3g, węglowodany: 415.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 31 maj 2020rok

Śniadanie I – 495.7kcal b:18.7g, t: 17.4g w:66.8g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, sałata, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **serek topiony** 35g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.
[100g: 101.3 kcal, b: 3.8 g t: 3.5g w:13.6g]

Śniadanie II – 239.8kcal b:5.2g, t: 5.8g w:42.7g

* Jabłko pieczone + Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/
[100g: 99.9 kcal, b:2.1, t: 2.4g w:17.7g]

Obiad – 708.9 kcal b:30.2g, t:13.8g w:120.3g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler, jaja** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, marchewka z jabłkiem i ananasem 100g /**białko mleka**/, ryż na sypko 150g, kompot 250 ml.
[100g: 65.51 kcal, b: 2.7, t: 1.2g w:11.1g]

Podwieczorek – 278.7 kcal b:5.5g, t: 8.5g w:45.3g

* Wafle tortowe z masą mleczno - kakaową /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g: 115.6 kcal, b: 2.2, t: 3.5g w:18.7g]

Kolacja –480.4 kcal b:23.8g, t: 12.5g w:72.1g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml
[100g: 81.8 kcal, b: 4.0, t: 2.1g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2203.4 kcal, białko: 83.6g, tłuszcz: 58.0g, węglowodany: 347.1 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 31 maj 2020rok

Śniadanie I – 650.9kcal b:22.3g, t: 22.0g w:92.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, sałata, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **serek topiony** 35g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.

[100g: 119.6 kcal, b: 4.0 g t: 4.0g w:16.9g]

Śniadanie II – 239.8kcal b:5.2g, t: 5.8g w:42.7g

* Jabłko pieczone + Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/

[100g: 99.9 kcal, b:2.1, t: 2.4g w:17.7g]

Obiad – 708.9 kcal b:30.2g, t:13.8g w:120.3g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, marchewka z jabłkiem i ananasem 100g /**białko mleka**/, ryż na sypko 150g, kompot 250 ml.

[100g: 65.51 kcal, b: 2.7, t: 1.2g w:11.1g]

Podwieczorek – 278.7 kcal b:5.5g, t: 8.5g w:45.3g

* Wafle tortowe z masą mleczno - kakaową /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 115.6 kcal, b: 2.2, t: 3.5g w:18.7g]

Kolacja –571.1 kcal b:25.8g, t: 16.5g w:83.3g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 92.5 kcal, b: 4.1, t: 2.6g w:13.5g]

SUMA DNIA:

2449.4 kcal, białko: 89.1g, tłuszcz: 66.6g, węglowodany: 384.7 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 31 maj 2020rok

Śniadanie I – 650.9kcal b:22.3g, t: 22.0g w:92.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 10g, sałata, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, serek topiony 35g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250 ml.
[100g: 119.6 kcal, b: 4.0 g t: 4.0g w:16.9g]

Śniadanie II – 389.6kcal b:5.8g, t: 8.4g w:75.0g

* Jabłko pieczone + Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka/**
[100g: 99.8 kcal, b:1.4, t: 2.1g w:19.2g]

Obiad – 708.9 kcal b:30.2g, t:13.8g w:120.3g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**
Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka/**, marchewka z jabłkiem i ananasem 100g /**białko mleka/**, ryż na sypko 150g, kompot 250 ml.
[100g: 65.51 kcal, b: 2.7, t: 1.2g w:11.1g]

Podwieczorek – 278.7 kcal b:5.5g, t: 8.5g w:45.3g

* Wafle tortowe z masą mleczno - kakaową /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, *może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*
[100g: 115.6 kcal, b: 2.2, t: 3.5g w:18.7g]

Kolacja –644.5 kcal b:30.5g, t: 17.5g w:96.4g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 10g, dżem 25g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia/**, herbata 250ml
[100g: 97.3 kcal, b: 4.6, t: 2.6g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2672.6 kcal, białko: 94.3g, tłuszcz: 70.1g, węglowodany: 429.2 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 31 maj 2020rok

Śniadanie I – 650.9kcal b:22.3g, t: 22.0g w:92.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, sałata, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, serek topiony 35g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.

[100g: 119.6 kcal, b: 4.0 g t: 4.0g w:16.9g]

Śniadanie II – 389.6kcal b:5.8g, t: 8.4g w:75.0g

* Jabłko pieczone + Serek „Bakuś” /**mleko, śmietanka**/

[100g: 99.8 kcal, b:1.4, t: 2.1g w:19.2g]

Obiad – 708.9 kcal b:30.2g, t:13.8g w:120.3g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, marchewka z jabłkiem i ananasem 100g /**białko mleka**/, ryż na sypko 150g, kompot 250 ml.

[100g: 65.51 kcal, b: 2.7, t: 1.2g w:11.1g]

Podwieczorek – 278.7 kcal b:5.5g, t: 8.5g w:45.3g

* Wafle tortowe z masą mleczno - kakaową /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 115.6 kcal, b: 2.2, t: 3.5g w:18.7g]

Kolacja –644.5 kcal b:30.5g, t: 17.5g w:96.4g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, dżem 25g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g: 97.3 kcal, b: 4.6, t: 2.6g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2672.6 kcal, białko: 94.3g, tłuszcz: 70.1g, węglowodany: 429.2 g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*