

DIETA MAMY I TRYMESTR 1 lipiec 2020rok

Śniadanie I (715g) –577.7 kcal b:17.1g, t:11.8g w:104.1g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, pomidorem sparzonym, kukurydzą, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g **/białko mleka, gluten zbóż, jaja /**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy / masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml.
[100g: 80.7 kcal, b:2.3 g t:1.6g w:14.5g]

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

* Jogurt owocowy 150 ml **/białko mleka/**, pieczywo chrupkie **/gluten zbóż/**
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1344g)– 667.4 kcal b:23.2g, t:17.9g w:110.2g

* Barszcz z botwiny z ziemniakami i jajkiem 400 ml **/mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin/**

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem z parówką w pomidorach 100g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /** ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250 ml.

[100g: 49.6 kcal, b:1.7, t:1.3g w:8.1g]

Podwieczorek (412g) – 215.0 kcal b:8.8g, t:6.5g w:33.5g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z serkiem topionym+ Sok warzywny **/seler/**.

[100g: 52.1 kcal, b:2.1, t: 1.5g w:8.1g]

Kolacja (582g) –505.4 kcal b:20.3g, t:15.9g w:73.6g.

* Twarożek z zieleniną70g **/białko mleka/**, masło 10g, pasztet drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorzycza, mleko, jaja/** pomidor 50g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250 ml

[100g:86.8 kcal, b:3.4, t:2.7g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2160.0 kcal, białko: 74.8g, tłuszcz: 55.9g, węglowodany: 356.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 1 lipiec 2020rok

Śniadanie I (788g) –769.0 kcal b:23.3g, t:18.9g w:130.2g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, pomidorem sparzonym, kukurydzą, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g **/białko mleka, gluten zbóż, jaja /**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy / masło** 15g, **serek topiony** 17,5g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 97.5 kcal, b:2.9 g t:2.3g w:16.5g]

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

* Jogurt owocowy 150 ml **/białko mleka/**, pieczywo chrupkie **/gluten zbóż/**

[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

* Barszcz z botwiny z ziemniakami i jajkiem 400 ml **/mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin/**

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem z parówką w pomidorach 100g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /** ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250 ml.

[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 graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z **serkiem topionym**+ Sok warzywny **/seler/**.

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

Kolacja (637g) –659.6 kcal b:24.1g, t:20.5g w:98.8g.

* Twarożek z zieleniną70g **/białko mleka/**, **masło** 10g, pasztet drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pomidor 50g, pieczywo graham 100-125g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, pieczywo mieszane 25g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** herbata 250 ml

[100g:103.5 kcal, b:3.7, t:3.2g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2505.9 kcal, białko: 84.8g, tłuszcz: 67.6g, węglowodany: 407.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 1 lipiec 2020rok

Śniadanie I (788g) –769.0 kcal b:23.3g, t:18.9g w:130.2g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, pomidorem sparzonym, kukurydzą, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g **/białko mleka, gluten zbóż, jaja /** , wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy / masło** 15g, serek topiony 17,5g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 97.5 kcal, b:2.9 g t:2.3g w:16.5g]

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

* Jogurt owocowy 150 ml **/białko mleka/** , pieczywo chrupkie **/gluten zbóż/**

[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

* Barszcz z botwiny z ziemniakami i jajkiem 400 ml **/mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin/**

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem z parówką w pomidorach 100g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /** ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250 ml.

[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 graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z serkiem topionym+ Sok warzywny **/seler/** .

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

Kolacja (662g) –723.1 kcal b:25.9g, t:21.1g w:111.8g.

* Twarożek z zieleniną70g **/białko mleka/**, masło 10g, pasztet drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pomidor 50g, pieczywo graham 100-125g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** , pieczywo mieszane 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** herbata 250 ml

[100g:109.2 kcal, b:3.9, t:3.1g w:16.8g]

SUMA DNIA:

2569.4 kcal, białko: 86.6g, tłuszcz: 68.2g, węglowodany: 420.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 1 lipiec 2020rok

Śniadanie I (788g) –769.0 kcal b:23.3g, t:18.9g w:130.2g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, pomidorem sparzonym, kukurydzą, ananasem i sosem jogurtowo - majonezowym 70g **/białko mleka, gluten zbóż, jaja /**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy / masło** 15g, **serek topiony** 17,5g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 97.5 kcal, b:2.9 g t:2.3g w:16.5g]

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

* Jogurt owocowy 150 ml **/białko mleka/**, pieczywo chrupkie **/gluten zbóż/**

[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

* Barszcz z botwiny z ziemniakami i jajkiem 400 ml **/mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin/**

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem z parówką w pomidorach 100g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /** ziemniaki 150g **/białko mleka/**, kompot 250 ml.

[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 graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z **serkiem topionym+** Sok warzywny **/seler/**.

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

Kolacja (662g) –723.1 kcal b:25.9g, t:21.1g w:111.8g.

* Twarożek z zieleniną70g **/białko mleka/**, masło 10g, pasztet drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pomidor 50g, pieczywo graham 100-125g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, pieczywo mieszane 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** herbata 250 ml

[100g:109.2 kcal, b:3.9, t:3.1g w:16.8g]

SUMA DNIA:

2569.4 kcal, białko: 86.6g, tłuszcz: 68.2g, węglowodany: 420.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 2 lipiec 2020rok

Śniadanie I (625g) –627.1 kcal b:28.5g, t:17.0g w:91.2g.

* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, 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: 100.3 kcal, b:4.5 g t:2.7g w:14.5g]

Śniadanie II (350g) – 143.0 kcal b:4.1g, t:1.9g w:28.8g

* Chrupki kukurydziane + Sok pomidorowy 1 szt. (ok. 320 ml)

[100g: 40.8 kcal, b:1.1, t:0.7g w:8.2g]

Obiad (1249g)– 657.8 kcal b:32.7g, t:17.0g w:99.0g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** Filet drobiowy soute 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml.

[100g: 52.6 kcal, b:2.6, t:1.3g w:7.9g]

Podwieczorek (286g) – 265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ , **jajkiem** i sałatą zieloną + jabłko.

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

Kolacja (595g) –549.3 kcal b:25.9g, t:18.8 w:73.0g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , **masło** 10g, dżem 25g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:92.3 kcal, b:4.3, t:3.1g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2242.4 kcal, białko: 100.3g, tłuszcz: 61.4g, węglowodany: 337.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 2 lipiec 2020rok

Śniadanie I (680g) – 782.3 kcal b:32.0g, t:21.6g w:116.6g.

* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, 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 250 ml.

[100g: 115.0 kcal, b:4.7 g t:3.1g w:17.1g]

Śniadanie II (350g) – 143.0 kcal b:4.1g, t:1.9g w:28.8g

* Chrupki kukurydziane + Sok pomidorowy 1 szt. (ok. 320 ml)

[100g: 40.8 kcal, b:1.1, t:0.7g w:8.2g]

Obiad (1249g)– 657.8 kcal b:32.7g, t:17.0g w:99.0g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** Filet drobiowy soute 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka** /, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, kompot 250 ml.

[100g: 52.6 kcal, b:2.6, t:1.3g w:7.9g]

Podwieczorek (286g) – 265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ , **jajkiem** i sałatą zieloną + jabłko.

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

Kolacja (625g) – 640.0 kcal b:27.9g, t:22.9 w:85.2g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makreła** / , **masło** 15g, dżem 25g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna ,mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:102.4 kcal, b:4.4, t:3.6g w:13.6g]

SUMA DNIA:

2488.3 kcal, białko: 105.8g, tłuszcz: 70.0g, węglowodany: 374.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 2 lipiec 2020rok

Śniadanie I (680g) – 782.3 kcal b:32.0g, t:21.6g w:116.6g.

* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, 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 250 ml.

[100g: 115.0 kcal, b:4.7 g t:3.1g w:17.1g]

Śniadanie II (350g) – 143.0 kcal b:4.1g, t:1.9g w:28.8g

* Chrupki kukurydziane + Sok pomidorowy 1 szt. (ok. 320 ml)

[100g: 40.8 kcal, b:1.1, t:0.7g w:8.2g]

Obiad (1249g)– 657.8 kcal b:32.7g, t:17.0g w:99.0g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** Filet drobiowy soute 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka** /, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, kompot 250 ml.

[100g: 52.6 kcal, b:2.6, t:1.3g w:7.9g]

Podwieczorek (286g) – 265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ , **jajkiem** i sałatą zieloną + jabłko.

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

Kolacja (650g) – 703.5 kcal b:29.6g, t:23.4 w:98.3g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , **masło** 15g, dżem 25g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna ,mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna ,mąka żytnia, soja** /herbata 250ml

[100g:108.1 kcal, b:4.5, t:3.6g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2551.8 kcal, białko: 107.6g, tłuszcz: 70.6g, węglowodany: 387.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 2 lipiec 2020rok

Śniadanie I (680g) –782.3 kcal b:32.0g, t:21.6g w:116.6g.

* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, 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 250 ml.

[100g: 115.0 kcal, b:4.7 g t:3.1g w:17.1g]

Śniadanie II (350g) – 143.0 kcal b:4.1g, t:1.9g w:28.8g

* Chrupki kukurydziane + Sok pomidorowy 1 szt. (ok. 320 ml)

[100g: 40.8 kcal, b:1.1, t:0.7g w:8.2g]

Obiad (1249g)– 657.8 kcal b:32.7g, t:17.0g w:99.0g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** Filet drobiowy soute 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, marchewka z groszkiem 100g /**białko mleka** /, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, kompot 250 ml.

[100g: 52.6 kcal, b:2.6, t:1.3g w:7.9g]

Podwieczorek (286g) – 265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka** / , **jajkiem** i sałatą zieloną + jabłko.

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

Kolacja (675g) –767.0 kcal b:31.4g, t:24.0 w:111.3g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , masło 15g, dżem 25g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna ,mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna ,mąka żytnia, soja** /herbata 250ml

[100g:113.6 kcal, b:4.6, t:3.5g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2615.3 kcal, białko: 109.3g, tłuszcz: 71.2g, węglowodany: 400.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*