

DIETA MAMY I TRYMESTR 16 lipiec 2020rok

Śniadanie I (738g) –655.0 kcal b:23.8g, t:24.9g w:87.3g.

* Pasta z **makreli wędz.** i warzyw gotowanych 70g/**białka mleka, ryba-makrela, seler/**, **ser topiony** 50g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa/**, herbata 250ml + Jabłko
[100g: 88.7 kcal, b:3.2 g t:3.3g w:11.8g]

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

* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/** +
Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż/**
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1223g)– 561.1 kcal b:31.5g, t:4.4g w:104.4g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin/**
Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko/**, ziemniaki 150g, kompot 250ml
[100g: 45.8 kcal, b:2.5, t:0.3g w:8.5g]

Podwieczorek (128g) – 185.2 kcal b:8.7g, t:6.0g w:25.6g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/**, **jajkiem** i pomidorem
[100g: 144.6 kcal, b:6.7, t:4.6g w:20.0g]

Kolacja (665g) –538.9 kcal b:22.1g, t:14.6g w:83.1g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, krem z **twarożku** z zieleniną 40g/**białko mleka/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia /**, herbata 250ml
[100g:81.0 kcal, b:3.3, t:2.1g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2111.2 kcal, białko: 87.9 g, tłuszcz: 50.4g, węglowodany: 340.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 16 lipiec 2020rok

Śniadanie I (793g) –810.4 kcal b:27.4g, t:24.4g w:112.7g.

* Pasta z **makreli wędz.** i warzyw gotowanych 70g/**białka mleka, ryba-makrela, seler/**, **ser topiony** 50g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa/**, herbata 250ml + Jabłko
[100g: 102.1 kcal, b:3.4 g t:3.0g w:14.2g]

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

* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/** +
Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż/**
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1223g)– 561.1 kcal b:31.5g, t:4.4g w:104.4g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin/**
Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko/**, ziemniaki 150g, kompot 250ml
[100g: 45.8 kcal, b:2.5, t:0.3g w:8.5g]

Podwieczorek (328g) – 214.0 kcal b:10.0g, t:6.9g w:30.5g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/**, **jajkiem** i pomidorem
[100g: 65.2 kcal, b:3.0, t:2.1g w:9.2g]

Kolacja (745g) –756.7 kcal b:27.6g, t:19.9g w:121.3g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, krem z **twarożku** z zieleniną 40g/**białko mleka/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia /**, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia /**, herbata 250ml
[100g:101.5 kcal, b:3.7, t:2.6g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2512.9 kcal, białko: 98.2 g, tłuszcz: 61.0g, węglowodany: 409.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 16 lipiec 2020rok

Śniadanie I (793g) –810.4 kcal b:27.4g, t:24.4g w:112.7g.

* Pasta z **makreli wędz.** i warzyw gotowanych 70g/**białko mleka, ryba-makrela, seler/**, **ser topiony** 50g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa/**, herbata 250ml + Jabłko
[100g: 102.1 kcal, b:3.4 g t:3.0g w:14.2g]

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

* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/** +
Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż/**
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1223g)– 561.1 kcal b:31.5g, t:4.4g w:104.4g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin/**
Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko/**, ziemniaki 150g, kompot 250ml
[100g: 45.8 kcal, b:2.5, t:0.3g w:8.5g]

Podwieczorek (328g) – 214.0 kcal b:10.0g, t:6.9g w:30.5g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/**, **jajkiem** i pomidorem
[100g: 65.2 kcal, b:3.0, t:2.1g w:9.2g]

Kolacja (745g) –756.7 kcal b:27.6g, t:19.9g w:121.3g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, krem z **twarożku** z zieleniną 40g/**białko mleka/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia /**, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia /**, herbata 250ml
[100g:101.5 kcal, b:3.7, t:2.6g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2512.9 kcal, białko: 98.2 g, tłuszcz: 61.0g, węglowodany: 409.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 16 lipiec 2020rok

Śniadanie I (833g) –909.7 kcal b:33.1g, t:37.7g w:113.3g.

* Pasta z **makreli wędz.** i warzyw gotowanych 70g/**białka mleka, ryba-makrela, seler/**, **ser topiony** 50g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa/**, herbata 250ml + Jabłko
[100g: 109.2 kcal, b:3.9 g t:4.5g 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/** +
Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż/**
[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1223g)– 561.1 kcal b:31.5g, t:4.4g w:104.4g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin/**
Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko/**, ziemniaki 150g, kompot 250ml
[100g: 45.8 kcal, b:2.5, t:0.3g w:8.5g]

Podwieczorek (328g) – 214.0 kcal b:10.0g, t:6.9g w:30.5g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/**, **jajkiem** i pomidorem
[100g: 65.2 kcal, b:3.0, t:2.1g w:9.2g]

Kolacja (745g) –756.7 kcal b:27.6g, t:19.9g w:121.3g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, krem z **twarożku** z zieleniną 40g/**białko mleka/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia /**, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia /**, herbata 250ml
[100g:101.5 kcal, b:3.7, t:2.6g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2612.92 kcal, białko: 103.9 g, tłuszcz: 69.3g, węglowodany: 410.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*