

DIETA MAMY I TRYMESTR 17 lipiec 2020rok

Śniadanie I (897g) –749.3 kcal b:28.5g, t:26.3g w:100.9g.

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

[100g: 83.5 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.2g]

Śniadanie II (290g) – 72.0 kcal b:2.1g, t:0.6g w: 14.9g

* Napój z galaretki 220 ml/**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczycę**/, biszkopty /**mąka pszenna, jaja**/

[100g: 24.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:5.1g]

Obiad (1074g)– 716.6 kcal b:29.8g, t:9.9g w:134.7g

* Barszcz czerwony z botwiny z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

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

[100g: 66.7 kcal, b:2.7, t:0.9g w:12.5g]

Podwieczorek (96g) – 123.8 kcal b:4.7g, t:3.7g w:19.0g

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

[100g: 128.9 kcal, b:4.8, t:3.8g w:19.7g]

Kolacja (535g) –524.2 kcal b:21.6g, t:21.8g w:64.2g.

* Pasta z **makreli wędzonej** z warzywami 70g /**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 10g, **ser topiony** 17,5g 2szt, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:97.9 kcal, b:4.0, t:4.0g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2186.0 kcal, białko: 86.6 g, tłuszcz: 62.3g, węglowodany: 333.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 17 lipiec 2020rok

Śniadanie I (952g) –904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (290g) – 72.0 kcal b:2.1g, t:0.6g w: 14.9g

* Napój z galaretki 220 ml/*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczycę*/, biszkopty /**mąka pszenna, jaja**/

[100g: 24.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:5.1g]

Obiad (1074g)– 716.6 kcal b:29.8g, t:9.9g w:134.7g

* Barszcz czerwony z botwiny z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

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

[100g: 66.7 kcal, b:2.7, t:0.9g w:12.5g]

Podwieczorek (270g) – 225.6 kcal b:11.0g, t:8.5g w:27.5g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ i pomidorem + **Jogurt naturalny** 175ml

[100g: 83.5 kcal, b:4.0, t:3.1g w:10.1g]

Kolacja (540g) –558.2 kcal b:21.7g, t:25.5g w:64.2g.

* Pasta z **makreli wędzonej** z warzywami 70g /**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 15g, **ser topiony** 17,5g 2szt, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:103.3 kcal, b:4.0, t:4.7g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2476.9 kcal, białko: 96.5 g, tłuszcz: 75.3g, węglowodany: 367.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 17 lipiec 2020rok

Śniadanie I (952g) –904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (290g) – 72.0 kcal b:2.1g, t:0.6g w: 14.9g

* Napój z galaretki 220 ml/*może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczycę***, biszkopty /**mąka pszenna, jaja**/

[100g: 24.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:5.1g]

Obiad (1074g)– 716.6 kcal b:29.8g, t:9.9g w:134.7g

* Barszcz czerwony z botwiny z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

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

[100g: 66.7 kcal, b:2.7, t:0.9g w:12.5g]

Podwieczorek (270g) – 225.6 kcal b:11.0g, t:8.5g w:27.5g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ i pomidorem + **Jogurt naturalny** 175ml

[100g: 83.5 kcal, b:4.0, t:3.1g w:10.1g]

Kolacja (615g) –742.0 kcal b:27.2g, t:27.0g w:102.4g.

* Pasta z **makreli wędzonej** z warzywami 70g /**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 15g, **ser topiony** 17,5g 2szt, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:120.6 kcal, b:4.4, t:4.3g w:16.6g]

SUMA DNIA:

2660.7 kcal, białko: 102.0 g, tłuszcz: 76.8g, węglowodany: 405.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 17 lipiec 2020rok

Śniadanie I (952g) –904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (290g) – 72.0 kcal b:2.1g, t:0.6g w: 14.9g

* Napój z galaretki 220 ml/*może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczycę***, biszkopty /**mąka pszenna, jaja**/

[100g: 24.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:5.1g]

Obiad (1074g)– 716.6 kcal b:29.8g, t:9.9g w:134.7g

* Barszcz czerwony z botwiny z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

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

[100g: 66.7 kcal, b:2.7, t:0.9g w:12.5g]

Podwieczorek (270g) – 225.6 kcal b:11.0g, t:8.5g w:27.5g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ i pomidorem + **Jogurt naturalny** 175ml

[100g: 83.5 kcal, b:4.0, t:3.1g w:10.1g]

Kolacja (615g) –742.0 kcal b:27.2g, t:27.0g w:102.4g.

* Pasta z **makreli wędzonej** z warzywami 70g /**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 15g, **ser topiony** 17,5g 2szt, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:120.6 kcal, b:4.4, t:4.3g w:16.6g]

SUMA DNIA:

2660.7 kcal, białko: 102.0 g, tłuszcz: 76.8g, węglowodany: 405.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*