

DIETA MAMY I TRYMESTR 18 lipiec 2020rok

Śniadanie I (552g) – 598.5 kcal b:29.7g, t:16.9g w:82.5g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, ser biały, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kawa 250ml/**gluten zbóż, białko mleka**/ [100g: 108.4 kcal, b:5.3 g t:3.0g w:14.9g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane [100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1186g)– 660.1 kcal b:30.1g, t:20.8g w:93.5g

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

Ryba soute 100g / **mąka pszenna, jaja**/, marchewka z kalafiozem 100g/**seler, gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 55.6 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.8g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + z **masłem** i konfiturą + Sok pomidorowy

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (575g) – 534.9 kcal b:21.6g, t:22.8g w:63.9g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka** /, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, masło 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:93.0 kcal, b:3.7, t:3.9g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2215.6 kcal, białko: 91.0 g, tłuszcz: 69.5g, węglowodany: 315.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 18 lipiec 2020rok

Śniadanie I (607g) – 753.7 kcal b:33.3g, t:21.4g w:107.9g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, ser biały, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kawa 250ml/**gluten zbóż, białko mleka**/ [100g: 124.1 kcal, b:5.4 g t:3.5g w:17.7g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane [100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1186g)– 660.1 kcal b:30.1g, t:20.8g w:93.5g

* Zupa koperkowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler**, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryba soute 100g / **mąka pszenna, jaja**/, marchewka z kalafiozem 100g/**seler, gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml [100g: 55.6 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.8g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + z **masłem** i konfiturą + Sok pomidorowy [100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (605g) – 625.7 kcal b:23.6g, t:26.9g w:76.1g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka** /, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml [100g:103.4 kcal, b:3.9, t:4.4g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2461.6 kcal, białko: 96.5 g, tłuszcz: 78.1g, węglowodany: 353.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 18 lipiec 2020rok

Śniadanie I (607g) – 753.7 kcal b:33.3g, t:21.4g w:107.9g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, ser biały, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, kawa 250ml/**gluten zbóż, białko mleka** /
[100g: 124.1 kcal, b:5.4 g t:3.5g w:17.7g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane
[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1186g)– 660.1 kcal b:30.1g, t:20.8g w:93.5g

* Zupa koperkowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler**, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /
Ryba soute 100g / **mąka pszenna, jaja** /, marchewka z kalafiozem 100g/**seler, gluten, białko mleka** /, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, kompot 250ml
[100g: 55.6 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.8g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku** / + z **masłem** i konfiturą + Sok pomidorowy
[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (655g) – 752.7 kcal b:27.1g, t:28.0g w:102.1g.

* Pasta jajeczna z ziel. 70g /**jaja, białko mleka** /, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 114.9 kcal, b:4.1, t:4.2g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2588.6 kcal, białko: 100.0 g, tłuszcz: 79.2g, węglowodany: 379.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 18 lipiec 2020rok

Śniadanie I (607g) – 753.7 kcal b:33.3g, t:21.4g w:107.9g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, ser biały, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kawa 250ml/**gluten zbóż, białko mleka**/ [100g: 124.1 kcal, b:5.4 g t:3.5g w:17.7g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane
[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1186g)– 660.1 kcal b:30.1g, t:20.8g w:93.5g

* Zupa koperkowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler**, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryba soute 100g / **mąka pszenna, jaja**/, marchewka z kalafiozem 100g/**seler, gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 55.6 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.8g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + z **masłem** i konfiturą
+ Sok pomidorowy
[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (655g) – 752.7 kcal b:27.1g, t:28.0g w:102.1g.

* Pasta jajeczna z ziel. 70g /**jaja, białko mleka** /, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 114.9 kcal, b:4.1, t:4.2g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2588.6 kcal, białko: 100.0 g, tłuszcz: 79.2g, węglowodany: 379.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 19 lipiec 2020rok

Śniadanie I (507g) – 463.3 kcal b:18.4g, t:15.5g w:63.8g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g x 2 , sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 91.3 kcal, b:3.6 g t:3.0g w:12.5g]

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 (1169g)– 617.5 kcal b:27.1g, t:19.0g w:87.4g

* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, sałata zielona z kefirem, ziemniaki 150g, kompot 250ml
[100g: 52.8 kcal, b:2.3, t:1.6g w:7.4g]

Podwieczorek (272g) – 494.3 kcal b:17.1g, t:22.9g w:53.5g

* Wafle tortowe z masą **mleczno–kakaową** /**mleko w proszku, mąka pszenna** /
+ Sok owocowy
[100g: 181.7 kcal, b:1.4, t:8.4g w:19.6g]

Kolacja (647g) – 566.1 kcal b:28.0g, t:19.0g w:74.7g.

* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 30g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml
[100g:87.4 kcal, b:4.3, t:2.9g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2244.0 kcal, białko: 90.7 g, tłuszcz: 76.3g, węglowodany: 305.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 19 lipiec 2020rok

Śniadanie I (562g) – 618.6 kcal b:22.0g, t:20.0g w:89.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g x 2 , sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 110.0 kcal, b:3.9 g t:3.5g w:15.8g]

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 (1169g)– 617.5 kcal b:27.1g, t:19.0g w:87.4g

* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, sałata zielona z kefirem, ziemniaki 150g, kompot 250ml
[100g: 52.8 kcal, b:2.3, t:1.6g w:7.4g]

Podwieczorek (272g) – 494.3 kcal b:17.1g, t:22.9g w:53.5g

* Wafle tortowe z masą **mleczno-kakaową** /**mleko w proszku, mąka pszenna** /
+ Sok owocowy
[100g: 181.7 kcal, b:1.4, t:8.4g w:19.6g]

Kolacja (677g) – 656.8 kcal b:30.0g, t:23.0g w:86.9g.

* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 30g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo 125g /**mąka pszenna, żytnia** /, herbata 250ml
[100g:97.0 kcal, b:4.4, t:3.3g w:12.8g]

SUMA DNIA:

2489.9 kcal, białko: 96.3 g, tłuszcz: 84.9g, węglowodany: 342.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 19 lipiec 2020rok

Śniadanie I (562g) – 618.6 kcal b:22.0g, t:20.0g w:89.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g x 2 , sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 110.0 kcal, b:3.9 g t:3.5g w:15.8g]

Śniadanie II (468g) – 187.4 kcal b:0.7g, t:0.7g w: 46.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t:0.1g w:9.8g]

Obiad (1169g)– 617.5 kcal b:27.1g, t:19.0g w:87.4g

* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, sałata zielona z kefirem, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 52.8 kcal, b:2.3, t:1.6g w:7.4g]

Podwieczorek (272g) – 494.3 kcal b:17.1g, t:22.9g w:53.5g

* Wafle tortowe z masą **mleczno–kakaową** /**mleko w proszku, mąka pszenna**/
+ Sok owocowy

[100g: 181.7 kcal, b:1.4, t:8.4g w:19.6g]

Kolacja (677g) – 656.8 kcal b:30.0g, t:23.0g w:86.9g.

* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 30g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo 125g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml
[100g:97.0 kcal, b:4.4, t:3.3g w:12.8g]

SUMA DNIA:

2574.5 kcal, białko: 97.0 g, tłuszcz: 85.6g, węglowodany: 363.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 19 lipiec 2020rok

Śniadanie I (562g) –618.6 kcal b:22.0g, t:20.0g w:89.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g x 2 , sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 110.0 kcal, b:3.9 g t:3.5g w:15.8g]

Śniadanie II (468g) – 187.4 kcal b:0.7g, t:0.7g w: 46.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe** /
[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t:0.1g w:9.8g]

Obiad (1169g)– 617.5 kcal b:27.1g, t:19.0g w:87.4g

* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, sałata zielona z kefirem, ziemniaki 150g, kompot 250ml
[100g: 52.8 kcal, b:2.3, t:1.6g w:7.4g]

Podwieczorek (272g) – 494.3 kcal b:17.1g, t:22.9g w:53.5g

* Wafle tortowe z masą **mleczno–kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna** /
+ Sok owocowy
[100g: 181.7 kcal, b:1.4, t:8.4g w:19.6g]

Kolacja (727g) –783.8 kcal b:33.5g, t:24.2g w:112.9g.

* **Ser topiony** 50g, dżem 25g, wędlina 30g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo 125g /**mąka pszenna, żytnia** /, pieczywo 50g /**mąka pszenna, soja, żytnia** /herbata 250ml
[100g:107.8 kcal, b:4.6, t:3.3g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2701.5 kcal, białko: 100.5 g, tłuszcz: 86.7g, węglowodany: 389.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*