

DIETA MAMY I TRYMESTR 20 lipiec 2020rok

Śniadanie I (824g) –568.1 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.7g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 40g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 68.9 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.3g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż/**

[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1458g)– 709.7 kcal b:21.2g, t:18.1g w:121.0g

* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką i parówką w pomidorach 100g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, ryż na sypko 150g, herbata 250ml

[100g: 48.6 kcal, b:1.4, t:1.2g w:8.2g]

Podwieczorek (358g) – 296.9 kcal b:9.4g, t:8.4g w:48.9g

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

[100g: 82.9 kcal, b:2.6, t:2.3g w:13.6g]

Kolacja (560g) –468.6 kcal b:27.2g, t:12.9g w:64.4g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, **ser biały** 100g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250 ml

[100g:83.6 kcal, b:4.8, t:2.3g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2238.2 kcal, białko: 88.5 g, tłuszcz: 61.8g, węglowodany: 346.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 20 lipiec 2020rok

Śniadanie I (879g) –723.4 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 68.9 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.3g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż/**

[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1458g)– 709.7 kcal b:21.2g, t:18.1g w:121.0g

* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką i parówką w pomidorach 100g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, ryż na sypko 150g, herbata 250ml

[100g: 48.6 kcal, b:1.4, t:1.2g w:8.2g]

Podwieczorek (358g) – 296.9 kcal b:9.4g, t:8.4g w:48.9g

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

[100g: 82.9 kcal, b:2.6, t:2.3g w:13.6g]

Kolacja (560g) –468.6 kcal b:27.2g, t:12.9g w:64.4g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, **ser biały** 100g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250 ml

[100g:83.6 kcal, b:4.8, t:2.3g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2439.5 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcz: 67.8g, węglowodany: 379.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 20 lipiec 2020rok

Śniadanie I (879g) –723.4 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 68.9 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.3g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż/**

[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1458g)– 709.7 kcal b:21.2g, t:18.1g w:121.0g

* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką i parówką w pomidorach 100g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, ryż na sypko 150g, herbata 250ml

[100g: 48.6 kcal, b:1.4, t:1.2g w:8.2g]

Podwieczorek (358g) – 296.9 kcal b:9.4g, t:8.4g w:48.9g

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

[100g: 82.9 kcal, b:2.6, t:2.3g w:13.6g]

Kolacja (640g) –686.3 kcal b:32.7g, t:18.1g w:102.6g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, **ser biały** 100g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250 ml

[100g:107.2 kcal, b:5.1, t:2.8g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2657.3 kcal, białko: 99.6 g, tłuszcz: 73.0g, węglowodany: 417.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 20 lipiec 2020rok

Śniadanie I (879g) –723.4 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 68.9 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.3g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż/**

[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1458g)– 709.7 kcal b:21.2g, t:18.1g w:121.0g

* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką i parówką w pomidorach 100g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, ryż na sypko 150g, herbata 250ml

[100g: 48.6 kcal, b:1.4, t:1.2g w:8.2g]

Podwieczorek (358g) – 296.9 kcal b:9.4g, t:8.4g w:48.9g

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

[100g: 82.9 kcal, b:2.6, t:2.3g w:13.6g]

Kolacja (640g) –686.3 kcal b:32.7g, t:18.1g w:102.6g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, **ser biały** 100g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250 ml

[100g:107.2 kcal, b:5.1, t:2.8g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2657.3 kcal, białko: 99.6 g, tłuszcz: 73.0g, węglowodany: 417.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*