

DIETA MAMY I TRYMESTR 22 lipiec 2020rok

Śniadanie I (602g) – 517.7 kcal b:18.8g, t:13.2g w:82.0g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, krem z twarożku 30g/**białko mleka**/, pomidor 40g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 85.9 kcal, b:3.1 g t:2.1g w:13.6g]

Śniadanie II (501g) – 205.5 kcal b:8.8g, t:3.8g w: 35.0g

* Kasza manna z jabłkiem/**białko mleka, gluten**/ + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/ + **Kefir**

[100g: 41.0 kcal, b:1.7, t:0.7g w:6.9g]

Obiad (1329g)– 762.3 kcal b:27.5g, t:16.0g w:132.5g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Makaron z serem białym i jabłkiem 300g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250 ml

[100g: 57.3 kcal, b:2.0, t:1.2g w:9.9g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą

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

Kolacja (570g) – 480.6 kcal b:22.6g, t:16.3g w:64.3g.

* **Jajko** w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g/**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:84.3 kcal, b:3.9, t:2.8g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2164.3 kcal, białko: 81.4 g, tłuszcz: 54.5g, węglowodany: 348.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 22 lipiec 2020rok

Śniadanie I (657g) –672.9 kcal b:22.4g, t:17.7g w:107.5g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, krem z twarożku 30g/**białko mleka**/, pomidor 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 102.4 kcal, b:3.4 g t:2.6g w:16.3g]

Śniadanie II (501g) – 205.5 kcal b:8.8g, t:3.8g w: 35.0g

* Kasza manna z jabłkiem/**białko mleka, gluten**/ + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/ + **Kefir**

[100g: 41.0 kcal, b:1.7, t:0.7g w:6.9g]

Obiad (1329g)– 762.3 kcal b:27.5g, t:16.0g w:132.5g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250 ml

[100g: 57.3 kcal, b:2.0, t:1.2g w:9.9g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą

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

Kolacja (625g) –634.8 kcal b:26.4g, t:21.0g w:89.6g.

* **Jajko** w sosie majonezowo – jogurtowym – marchewką i groszkiem zielonym 70g/**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/herbata 250ml

[100g:101.5 kcal, b:4.2, t:3.3g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2473.8 kcal, białko: 88.8 g, tłuszcz: 63.7g, węglowodany: 399.2g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 22 lipiec 2020rok

Śniadanie I (657g) –672.9 kcal b:22.4g, t:17.7g w:107.5g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, krem z twarożku 30g/**białko mleka**/, pomidor 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 102.4 kcal, b:3.4 g t:2.6g w:16.3g]

Śniadanie II (501g) – 205.5 kcal b:8.8g, t:3.8g w: 35.0g

* Kasza manna z jabłkiem/**białko mleka, gluten**/ + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/ + **Kefir**

[100g: 41.0 kcal, b:1.7, t:0.7g w:6.9g]

Obiad (1329g)– 762.3 kcal b:27.5g, t:16.0g w:132.5g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250 ml

[100g: 57.3 kcal, b:2.0, t:1.2g w:9.9g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą

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

Kolacja (650g) –698.3 kcal b:28.1g, t:21.5g w:102.6g.

* **Jajko** w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g/**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/herbata 250ml

[100g:107.4 kcal, b:4.3, t:3.3g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2537.3 kcal, białko: 90.5 g, tłuszcz: 64.2g, węglowodany: 412.2g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 22 lipiec 2020rok

Śniadanie I (657g) –672.9 kcal b:22.4g, t:17.7g w:107.5g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, krem z **twarożku** 30g/**białko mleka**/, pomidor 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 102.4 kcal, b:3.4 g t:2.6g w:16.3g]

Śniadanie II (501g) – 205.5 kcal b:8.8g, t:3.8g w: 35.0g

* Kasza manna z jabłkiem/**białko mleka, gluten**/ + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/ + **Kefir**

[100g: 41.0 kcal, b:1.7, t:0.7g w:6.9g]

Obiad (1329g)– 762.3 kcal b:27.5g, t:16.0g w:132.5g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250 ml

[100g: 57.3 kcal, b:2.0, t:1.2g w:9.9g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą

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

Kolacja (650g) –698.3 kcal b:28.1g, t:21.5g w:102.6g.

* **Jajko** w sosie majonezowo – **jogurtowym** z marchewką i groszkiem zielonym 70g/**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/herbata 250ml

[100g:107.4 kcal, b:4.3, t:3.3g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2537.3 kcal, białko: 90.5 g, tłuszcz: 64.2g, węglowodany: 412.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 23 lipiec 2020rok

Śniadanie I (532g) – 451.4 kcal b:22.6g, t:11.5g w:66.0g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g /*białko mleka*/, wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka*, możliwość: *glutenu, laktozy, selera i gorczycy* /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, sojowa, żytnia*/, herbata 250 ml.

[100g: 84.8 kcal, b:4.2 g t:2.1g w:12.4g]

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 (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /*gluten, mleko przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin*/

Zrazy duszone w sosie 100g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka*/, buraczki zasmażane 100g/*mąka pszenna, mleko*/, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż*/, kompot 250 ml

[100g: 76.8 kcal, b:3.2, t:1.8g w:12.4g]

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.

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

Kolacja (560g) – 554.5 kcal b:21.8g, t:21.9g w:71.4g.

* Pasta z **makreli wdzonej** i jarzyn gotowanych 70g /*białko mleka, seler, ryba-makrela*/ , dżem 25g, **ser topiony** 2x17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml

[100g:99.0 kcal, b:3.8, t:3.9g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2217.3 kcal, białko: 88.9 g, tłuszcz: 60.3g, węglowodany: 344.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 23 lipiec 2020rok

Śniadanie I (587g) –606.6 kcal b:26.1g, t:16.0g w:91.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, sojowa, żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g: 103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.5g]

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 (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml

[100g: 76.8 kcal, b:3.2, t:1.8g w:12.4g]

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.

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

Kolacja (560g) –554.5 kcal b:21.8g, t:21.9g w:71.4g.

* Pasta z **makreli wdzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, **ser topiony** 2x17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:99.0 kcal, b:3.8, t:3.9g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2440.5 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcz: 65.3g, węglowodany: 384.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 23 lipiec 2020rok

Śniadanie I (587g) –606.6 kcal b:26.1g, t:16.0g w:91.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, sojowa, żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g: 103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.5g]

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 (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250 ml

[100g: 76.8 kcal, b:3.2, t:1.8g w:12.4g]

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.

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

Kolacja (615g) –708.7 kcal b:25.5g, t:26.6g w:96.6g.

* Pasta z **makreli wdzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, **ser topiony** 2x17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, sojowa, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:115.2 kcal, b:4.1, t:4.3g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2594.8 kcal, białko: 97.9 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 409.9g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 23 lipiec 2020rok

Śniadanie I (587g) –606.6 kcal b:26.1g, t:16.0g w:91.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /*białko mleka*/, wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy* /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, sojowa, żytnia*/, herbata 250 ml.

[100g: 103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.5g]

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 (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /*gluten, mleko przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i tulin*/

Zrazy duszone w sosie 100g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka*/, buraczki zasmażane 100g/*mąka pszenna, mleko*/, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż*/, kompot 250 ml

[100g: 76.8 kcal, b:3.2, t:1.8g w:12.4g]

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.

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

Kolacja (640g) –772.2 kcal b:27.3g, t:27.2g w:109.6g.

* Pasta z **makreli wdzonej** i jarzyn gotowanych 70g /*białko mleka, seler, ryba-makrela*/ , dżem 25g, **ser topiony** 2x17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, pieczywo mieszane 25g /*mąka pszenna, sojowa, mąka żytnia*/, herbata 250ml

[100g:120.6 kcal, b:4.2, t:4.2g w:17.1g]

SUMA DNIA:

2658.0 kcal, białko: 99.6 g, tłuszcz: 70.5g, węglowodany: 422.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 24 lipiec 2020rok

Śniadanie I (885g) – 753.1 kcal b:29.9g, t:26.1g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 85.0 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.4g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w: 34.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150 ml
[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1184g)– 464.7 kcal b:26.7g, t:2.7g w:87.6g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, surówka z selera i jabłka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 39.2 kcal, b:2.2, t:0.2g w:7.3g]

Podwieczorek (284g) – 253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i pomidorem + Jabłko
[100g: 89.4 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g]

Kolacja (576g) – 542.6 kcal b:21.8g, t:23.1g w:65.0g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g
/**jaja, białko mleka, gorczyca**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml
[100g:94.2 kcal, b:3.7, t:4.0g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2205.8 kcal, białko: 91.1 g, tłuszcz: 61.4g, węglowodany: 334.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 24 lipiec 2020rok

Śniadanie I (940g) – 908.3 kcal b:33.5g, t:30.7g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 96.6 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.4g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w: 34.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150 ml

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1184g)– 464.7 kcal b:26.7g, t:2.7g w:87.6g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, surówka z selera i jabłka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 39.2 kcal, b:2.2, t:0.2g w:7.3g]

Podwieczorek (284g) – 253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serem topionym** i pomidorem + Jabłko

[100g: 89.4 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g]

Kolacja (606g) – 633.3 kcal b:23.8g, t:27.2g w:77.2g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g

/**jaja, białko mleka, gorczyca**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml

[100g:104.5 kcal, b:3.9, t:4.4g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2451.7 kcal, białko: 96.6 g, tłuszcz: 70.1g, węglowodany: 371.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 24 lipiec 2020rok

Śniadanie I (940g) – 908.3 kcal b:33.5g, t:30.7g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 96.6 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.4g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w: 34.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150 ml

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1184g)– 464.7 kcal b:26.7g, t:2.7g w:87.6g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, surówka z selera i jabłka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 39.2 kcal, b:2.2, t:0.2g w:7.3g]

Podwieczorek (284g) – 253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serem topionym** i pomidorem + Jabłko

[100g: 89.4 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g]

Kolacja (656g) – 760.3 kcal b:27.3g, t:28.4g w:103.3g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g

/**jaja, białko mleka, gorczyca**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/herbata 250 ml

[100g:115.8 kcal, b:4.1, t:4.3g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2578.7 kcal, białko: 100.2 g, tłuszcz: 71.2g, węglowodany: 397.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 24 lipiec 2020rok

Śniadanie I (940g) –908.3 kcal b:33.5g, t:30.7g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml/ **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 96.6 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.4g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w: 34.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150 ml

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1184g)– 464.7 kcal b:26.7g, t:2.7g w:87.6g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja, seler**/, surówka z selera i jabłka 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 39.2 kcal, b:2.2, t:0.2g w:7.3g]

Podwieczorek (284g) – 253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serem topionym** i pomidorem + Jabłko

[100g: 89.4 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g]

Kolacja (656g) –760.3 kcal b:27.3g, t:28.4g w:103.3g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g

/**jaja, białko mleka, gorczyca**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/herbata 250 ml

[100g:115.8 kcal, b:4.1, t:4.3g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2578.7 kcal, białko: 100.2 g, tłuszcz: 71.2g, węglowodany: 397.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 25 lipiec 2020rok

Śniadanie I (487g) – 462.9 kcal b:20.4g, t:14.8g w:63.1g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser topiony 2x17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, masło 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g: 95.0 kcal, b:4.1 g t:3.0g w:12.9g]

Śniadanie II (463g) – 280.0 kcal b:7.5g, t:5.2g w: 52.3g

* Budyń 200 ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Jabłko
[100g: 60.4 kcal, b:1.6, t:1.1g w:11.2g]

Obiad (1153g)– 668.2 kcal b:28.8g, t:24.2g w:87.5g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml/**mąka pszenna, jaja, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ziemniaki młode z koperkiem okraszane masłem 300g, kefir 220ml, surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i pomidora 100g/**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 57.9 kcal, b:2.4, t:2.0g w:7.5g]

Podwieczorek (105g) – 304.5 kcal b:3.7g, t:4.9g w:62.1g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z masłem i miodem.
[100g: 290.0 kcal, b:3.5, t:4.6g w:59.1g]

Kolacja (540g) – 543.5 kcal b:29.0g, t:20.7g w:64.0g.

* Pasta serowo-rybna 70g/**ryba-makrela, białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:98.4 kcal, b:5.2, t:3.7g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2259.1 kcal, białko: 89.3 g, tłuszcz: 69.8g, węglowodany: 329.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 25 lipiec 2020rok

Śniadanie I (692g) –745.0 kcal b:27.8g, t:22.7g w:108.8g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser topiony 2x17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 107.6 kcal, b:4.0 g t:3.2g w:15.7g]

Śniadanie II (463g) – 280.0 kcal b:7.5g, t:5.2g w: 52.3g

* Budyń 200 ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Jabłko

[100g: 60.4 kcal, b:1.6, t:1.1g w:11.2g]

Obiad (1153g)– 668.2 kcal b:28.8g, t:24.2g w:87.5g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Ziemniaki młode z koperkiem okraszone masłem 300g, kefir 220ml, surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i pomidora 100g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.9 kcal, b:2.4, t:2.0g w:7.5g]

Podwieczorek (105g) – 304.5 kcal b:3.7g, t:4.9g w:62.1g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z masłem i miodem.

[100g: 290.0 kcal, b:3.5, t:4.6g w:59.1g]

Kolacja (540g) –543.5 kcal b:29.0g, t:20.7g w:64.0g.

* Pasta serowo-rybna 70g /**ryba-makrela, białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:98.4 kcal, b:5.2, t:3.7g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2541.2 kcal, białko: 96.7 g, tłuszcz: 77.7g, węglowodany: 374.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 25 lipiec 2020rok

Śniadanie I (692g) –745.0 kcal b:27.8g, t:22.7g w:108.8g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser topiony 2x17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 107.6 kcal, b:4.0 g t:3.2g w:15.7g]

Śniadanie II (463g) – 280.0 kcal b:7.5g, t:5.2g w: 52.3g

* Budyń 200 ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Jabłko

[100g: 60.4 kcal, b:1.6, t:1.1g w:11.2g]

Obiad (1153g)– 668.2 kcal b:28.8g, t:24.2g w:87.5g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Ziemniaki młode z koperkiem okraszone masłem 300g, kefir 220ml, surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i pomidora 100g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.9 kcal, b:2.4, t:2.0g w:7.5g]

Podwieczorek (105g) – 304.5 kcal b:3.7g, t:4.9g w:62.1g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z masłem i miodem.

[100g: 290.0 kcal, b:3.5, t:4.6g w:59.1g]

Kolacja (540g) –543.5 kcal b:29.0g, t:20.7g w:64.0g.

* Pasta serowo-rybna 70g /**ryba-makrela, białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:98.4 kcal, b:5.2, t:3.7g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2541.2 kcal, białko: 96.7 g, tłuszcz: 77.7g, węglowodany: 374.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 25 lipiec 2020rok

Śniadanie I (692g) –745.0 kcal b:27.8g, t:22.7g w:108.8g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser topiony 2x17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 107.6 kcal, b:4.0 g t:3.2g w:15.7g]

Śniadanie II (463g) – 280.0 kcal b:7.5g, t:5.2g w: 52.3g

* Budyń 200 ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Jabłko

[100g: 60.4 kcal, b:1.6, t:1.1g w:11.2g]

Obiad (1153g)– 668.2 kcal b:28.8g, t:24.2g w:87.5g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Ziemniaki młode z koperkiem okraszane masłem 300g, kefir 220ml, surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i pomidora 100g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 57.9 kcal, b:2.4, t:2.0g w:7.5g]

Podwieczorek (105g) – 304.5 kcal b:3.7g, t:4.9g w:62.1g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z masłem i miodem.

[100g: 290.0 kcal, b:3.5, t:4.6g w:59.1g]

Kolacja (607g) –697.8 kcal b:32.7g, t:25.3g w:89.2g.

* Pasta serowo-rybna 70g /**ryba-makrela, białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 25g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ herbata 250ml

[100g:114.9 kcal, b:5.3, t:4.1g w:14.6g]

SUMA DNIA:

2695.5 kcal, białko: 100.4 g, tłuszcz: 82.4g, węglowodany: 399.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*