

DIETA MAMY I TRYMESTR 3 lipiec 2020rok

Śniadanie I (546g) –555.2 kcal b:21.9g, t:23.3g w:66.0g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca** /, pomidor 50g, **ser topiony** 2szt., **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 101.6 kcal, b:4.0 g t:4.2g w:12.0g]

Śniadanie II (209g) – 152.6 kcal b:2.3g, t:1.1g w:35.4g

* Jabłko + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g: 73.0 kcal, b:1.1, t:0.5g w:16.9g]

Obiad (1136g)– 706.2 kcal b:24.2g, t:21.9g w:106.8g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Risotto z jarzynami i sosem pomidorowym 300g /**seler, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g, herbata 250ml

[100g: 62.1 kcal, b:2.1, t:1.9g w:9.4g]

Podwieczorek (123g) – 175.1 kcal b:6.6g, t:5.3g w:26.7g

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

[100g: 142.3 kcal, b:5.3, t:4.3g w:21.7g]

Kolacja (574g) –527.7 kcal b:28.1g, t:19.2g w:64.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, **masło** 10g, wędlina 30g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, herbata 250

[100g:91.9 kcal, b:4.8, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2116.9 kcal, białko: 83.1g, tłuszcz: 70.8g, węglowodany: 299.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 3 lipiec 2020rok

Śniadanie I (601g) –710.5 kcal b:25.5g, t:27.8g w:91.4g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca** /, pomidor 50g, **ser topiony** 2szt., **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 118.2 kcal, b:4.6 g t:4.2g w:15.2g]

Śniadanie II (209g) – 152.6 kcal b:2.3g, t:1.1g w:35.4g

* Jabłko + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g: 73.0 kcal, b:1.1, t:0.5g w:16.9g]

Obiad (1136g)– 706.2 kcal b:24.2g, t:21.9g w:106.8g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Risotto z jarzynami i sosem pomidorowym 300g /**seler, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g, herbata 250ml

[100g: 62.1 kcal, b:2.1, t:1.9g w:9.4g]

Podwieczorek (273g) – 302.0 kcal b:10.4g, t:8.7g w:47.0g

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

[100g: 110.6 kcal, b:3.8, t:3.1g w:17.2g]

Kolacja (604g) –618.5 kcal b:30.1g, t:23.3g w:76.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, **masło** 15g, wędlina 30g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser żółty**

40g, sałata zielona, pieczywo graham 125g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, herbata 250
[100g:102.4 kcal, b:4.9, t:3.8g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2489.8 kcal, białko: 92.4g, tłuszcz: 82.8g, węglowodany: 357.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 3 lipiec 2020rok

Śniadanie I (601g) –710.5 kcal b:25.5g, t:27.8g w:91.4g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca** /, pomidor 50g, **ser topiony** 2szt., **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 118.2 kcal, b:4.6 g t:4.2g w:15.2g]

Śniadanie II (209g) – 152.6 kcal b:2.3g, t:1.1g w:35.4g

* Jabłko + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g: 73.0 kcal, b:1.1, t:0.5g w:16.9g]

Obiad (1136g)– 706.2 kcal b:24.2g, t:21.9g w:106.8g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Risotto z jarzynami i sosem pomidorowym 300g /**seler, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g, herbata 250ml

[100g: 62.1 kcal, b:2.1, t:1.9g w:9.4g]

Podwieczorek (273g) – 302.0 kcal b:10.4g, t:8.7g w:47.0g

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

[100g: 110.6 kcal, b:3.8, t:3.1g w:17.2g]

Kolacja (629g) –682.0 kcal b:31.8g, t:23.8g w:89.5g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, **masło** 15g, wędlina 30g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, pieczywo graham 125g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, pieczywo pszenne 25g /**mąka żytnia, soja, mąka pszenna** /herbata 250

[100g:108.4 kcal, b:5.0, t:3.7g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2553.3 kcal, białko: 94.2g, tłuszcz: 83.4g, węglowodany: 370.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 3 lipiec 2020rok

Śniadanie I (601g) –710.5 kcal b:25.5g, t:27.8g w:91.4g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca** /, pomidor 50g, **ser topiony** 2szt., **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 118.2 kcal, b:4.6 g t:4.2g w:15.2g]

Śniadanie II (209g) – 152.6 kcal b:2.3g, t:1.1g w:35.4g

* Jabłko + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g: 73.0 kcal, b:1.1, t:0.5g w:16.9g]

Obiad (1136g)– 706.2 kcal b:24.2g, t:21.9g w:106.8g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Risotto z jarzynami i sosem pomidorowym 300g /**seler, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g, herbata 250ml

[100g: 62.1 kcal, b:2.1, t:1.9g w:9.4g]

Podwieczorek (273g) – 302.0 kcal b:10.4g, t:8.7g w:47.0g

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

[100g: 110.6 kcal, b:3.8, t:3.1g w:17.2g]

Kolacja (654g) –745.4 kcal b:33.6g, t:24.4g w:102.5g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka** /, **masło** 15g, wędlina 30g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, pieczywo graham 125g /**mąka żytnia, mąka pszenna** /, pieczywo pszenne 25g /**mąka żytnia, soja, mąka pszenna** /herbata 250

[100g:113.9 kcal, b:5.1, t:3.7g w:15.6g]

SUMA DNIA:

2616.8 kcal, białko: 96.0g, tłuszcz: 84.0g, węglowodany: 383.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 4 lipiec 2020rok

Śniadanie I (517g) –606.4 kcal b:27.8g, t:19.4g w:80.8g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, ser topiony 2szt., pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kawa 250ml/**gluten zbóż, białko mleka**/

[100g: 117.2 kcal, b:5.3 g t:3.7g w:15.6g]

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 (1220g)– 688.5 kcal b:31.1g, t:23.8g w:92.1g

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

Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g/**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 56.4 kcal, b:2.5, t:1.9g w:7.5g]

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 5g i konfiturą

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

Kolacja (574g) –569.9 kcal b:27.9g, t:24.3g w:63.5g.

* Pasta serowo – jajeczna 70g /**białko mleka, jaja**/, masło 10g, sałata zielona, pomidor 50g, ser żółty 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:99.2 kcal, b:4.8, t:4.2g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2165.8 kcal, białko: 90.4g, tłuszcz: 72.6g, węglowodany: 296.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 4 lipiec 2020 rok

Śniadanie I (705g) – 691.4 kcal b:28.4g, t:20.0g w:101.3g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, ser topiony 2szt., pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, jabłko 1 szt., kawa 250ml/**gluten zbóż, białko mleka**/

[100g: 98.0 kcal, b:4.0 g t:2.8g w:14.3g]

Śniadanie II (280g) – 326.6 kcal b:5.9g, t:3.8g w:67.0g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ chrupki kukurydziane + jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/

[100g: 71.0 kcal, b:1.2, t:0.8g w:14.5g]

Obiad (1220g)– 688.5 kcal b:31.1g, t:23.8g w:92.1g

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

Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g/**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 56.4 kcal, b:2.5, t:1.9g w:7.5g]

Podwieczorek (280g) – 227.0 kcal b:4.9g, t:6.1g w:39.5g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem 5g i konfiturą + sok pomidorowy 200ml

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

Kolacja (574g) – 569.9 kcal b:27.9g, t:24.3g w:63.5g.

* Pasta serowo – jajeczna 70g /**białko mleka, jaja**/, masło 10g, sałata zielona, pomidor 50g, ser żółty 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:81.0 kcal, b:9.9, t:8.6g w:22.6g]

SUMA DNIA:

2503.0 kcal, białko: 98.3g, tłuszcz: 78.1g, węglowodany: 363.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 4 lipiec 2020 rok

Śniadanie I (760g) –846.2 kcal b:32.0g, t:24.6g w:126.7g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, masło 15g, ser topiony 2szt.**, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, jabłko 1 szt., kawa 250ml/**gluten zbóż, białko mleka/**

[100g: 111.3 kcal, b:4.2 g t:3.2g w:16.6g]

Śniadanie II (280g) – 326.6 kcal b:5.9g, t:3.8g w:67.0g

* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/+** chrupki kukurydziane + jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka/**

[100g: 71.0 kcal, b:1.2, t:0.8g w:14.5g]

Obiad (1220g)– 688.5 kcal b:31.1g, t:23.8g w:92.1g

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

Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja/**, bukiet jarzyn gotowanych 100g/**gluten, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 56.4 kcal, b:2.5, t:1.9g w:7.5g]

Podwieczorek (280g) – 227.0 kcal b:4.9g, t:6.1g w:39.5g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/ z masłem 5g i konfiturą + sok pomidorowy 200 ml**

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

Kolacja (579g) –603.9 kcal b:27.9g, t:28.0g w:63.5g.

* Pasta **serowo – jajeczna 70g /białko mleka, jaja/**, masło 15g, sałata zielona, pomidor 50g, ser żółty 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250 ml.

[100g:104.3 kcal, b:4.8, t:4.8g w:10.9g]

SUMA DNIA:

2692.2 kcal, białko: 101.9g, tłuszcz: 86.3g, węglowodany: 388.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 4 lipiec 2020 rok

Śniadanie I (760g) –846.2 kcal b:32.0g, t:24.6g w:126.7g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, ser topiony 2szt., pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, jabłko 1 szt., kawa 250ml/**gluten zbóż, białko mleka**/

[100g: 111.3 kcal, b:4.2 g t:3.2g w:16.6g]

Śniadanie II (280g) – 326.6 kcal b:5.9g, t:3.8g w:67.0g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ chrupki kukurydziane + jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/

[100g: 71.0 kcal, b:1.2, t:0.8g w:14.5g]

Obiad (1220g)– 688.5 kcal b:31.1g, t:23.8g w:92.1g

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

Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g/**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 56.4 kcal, b:2.5, t:1.9g w:7.5g]

Podwieczorek (280g) – 227.0 kcal b:4.9g, t:6.1g w:39.5g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem 5g i konfiturą + sok pomidorowy 200 ml

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

Kolacja (629g) –724.1 kcal b:31.6g, t:28.9g w:88.7g.

* Pasta serowo – jajeczna 70g /**białko mleka, jaja**/, masło 15g, sałata zielona, pomidor 50g, ser żółty 40g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ herbata 250 ml.

[100g:115.1 kcal, b:5.0, t:4.5g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2812.5 kcal, białko: 105.6g, tłuszcz: 87.3g, węglowodany: 414.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 5 lipiec 2020rok

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

* Szyunka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser topiony 35g., pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 95.0 kcal, b:4.1 g t:3.0g w:12.9g]

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

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

Obiad (1232g)– 635.8 kcal b:30.8g, t:14.6g w:99.5g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml/**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Schab duszony w sosie wasnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 51.6 kcal, b:2.5, t:1.1g w:8.0g]

Podwieczorek (180g) – 175.1 kcal b:6.6g, t:5.3g w:26.7g

* Jabłko pieczone + ciastka deserowe /**gluten, jaja, soja, mleko**/
[100g: 142.3 kcal, b:5.3, t:4.3g w:21.7g]

Kolacja (522g) –291.8 kcal b:27.0g, t: 16.3g w:51.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml
[100g:55.9 kcal, b:0.3, t:1.7g w:9.8g]

SUMA DNIA:

2041.4 kcal, białko: 80.5g, tłuszcz: 53.7g, węglowodany: 319.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 5 lipiec 2020rok

Śniadanie I (542g) –618.1 kcal b:24.0g, t:19.4g w:88.6g.

* Szyunka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser topiony 35g., pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 114.0 kcal, b:4.4 g t:3.5g w:16.3g]

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

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

Obiad (1232g)– 635.8 kcal b:30.8g, t:14.6g w:99.5g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml/**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Schab duszony w sosie wasnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 51.6 kcal, b:2.5, t:1.1g w:8.0g]

Podwieczorek (180g) – 175.1 kcal b:6.6g, t:5.3g w:26.7g

* Jabłko pieczone + ciastka deserowe /**gluten, jaja, soja, mleko**/
[100g: 142.3 kcal, b:5.3, t:4.3g w:21.7g]

Kolacja (602g) –644.8 kcal b:1.9g, t: 9.3g w:102.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml
[100g:107.1 kcal, b:0.3, t:1.5g w:16.9g]

SUMA DNIA:

2414.3 kcal, białko: 89.6g, tłuszcz: 63.4g, węglowodany: 382.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 5 lipiec 2020rok

Śniadanie I (542g) – 618.1 kcal b:24.0g, t:19.4g w:88.6g.

* Szyunka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser topiony 35g., pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 114.0 kcal, b:4.4 g t:3.5g w:16.3g]

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

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

Obiad (1577g)– 725.3 kcal b:35.6g, t:16.5g w:114.3g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml/**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Schab duszony w sosie wasnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny 320 ml
[100g: 45.9 kcal, b:2.2, t:1.0g w:7.2g]

Podwieczorek (180g) – 175.1 kcal b:6.6g, t:5.3g w:26.7g

* Jabłko pieczone + ciastka deserowe /**gluten, jaja, soja, mleko**/
[100g: 142.3 kcal, b:5.3, t:4.3g w:21.7g]

Kolacja (602g) – 644.8 kcal b:1.9g, t: 9.3g w:102.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml
[100g:107.1 kcal, b:0.3, t:1.5g w:16.9g]

SUMA DNIA:

2503.8 kcal, białko: 94.4g, tłuszcz: 65.3g, węglowodany: 397.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA OKRES LAKTACYJNY 5 lipiec 2020rok

Śniadanie I (542g) –618.1 kcal b:24.0g, t:19.4g w:88.6g.

* Szyunka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser topiony 35g., pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 114.0 kcal, b:4.4 g t:3.5g w:16.3g]

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

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

Obiad (1577g)– 725.3 kcal b:35.6g, t:16.5g w:114.3g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml/**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Schab duszony w sosie wasnym 150g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny 320 ml
[100g: 45.9 kcal, b:2.2, t:1.0g w:7.2g]

Podwieczorek (180g) – 175.1 kcal b:6.6g, t:5.3g w:26.7g

* Jabłko pieczone + ciastka deserowe /**gluten, jaja, soja, mleko**/
[100g: 142.3 kcal, b:5.3, t:4.3g w:21.7g]

Kolacja (602g) –644.8 kcal b:1.9g, t: 9.3g w:102.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml
[100g:107.1 kcal, b:0.3, t:1.5g w:16.9g]

SUMA DNIA:

2503.8 kcal, białko: 94.4g, tłuszcz: 65.3g, węglowodany: 397.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 6 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/*, masło 10g, pieczywo mieszane 100g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, szynka 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 40g, sałata zielona, 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 + chleb chrupki /*gluten zbóż/*
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1223g)– 609.7 kcal b:20.5g, t:10.3g w:115.2g

* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml/*gluten, białko mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*
Makaron z warzywami i szpinakiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/*, herbata 250ml + Sok wielowarzywna 1 szt.
[100g: 49.8 kcal, b:1.6, t:3.8g w:9.4g]

Podwieczorek (266g) – 276.5 kcal b:9.1g, t:8.0g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniową/*białko mleka/ serem żółtym* i sałata zieloną + Jabłko
[100g: 103.9 kcal, b:3.4, t:3.0g w:16.8g]

Kolacja (547g) –476.0 kcal b:23.6g, t:13.9g w:67.2g.

* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, masło 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250 ml
[100g:87.0 kcal, b:4.3, t:2.5g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2125.3 kcal, białko: 83.9g, tłuszcz: 54.7g, węglowodany: 339.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 6 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/*, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, szynka 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 40g, sałata zielona, herbata 250ml
[100g: 82.2 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + chleb chrupki /*gluten zbóż/*
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1223g)– 609.7 kcal b:20.5g, t:10.3g w:115.2g

* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml/*gluten, białko mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*
Makaron z warzywami i szpinakiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/*, herbata 250ml + Sok wielowarzywna 1 szt.
[100g: 49.8 kcal, b:1.6, t:3.8g w:9.4g]

Podwieczorek (266g) – 276.5 kcal b:9.1g, t:8.0g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniową/*białko mleka/ serem żółtym* i sałata zieloną + Jabłko
[100g: 103.9 kcal, b:3.4, t:3.0g w:16.8g]

Kolacja (627g) –693.7 kcal b:29.2g, t:19.2g w:105.4g.

* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, masło 15g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna, mąka żytnia/*, pieczywo mieszane 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/*,herbata 250 ml
[100g:110.6 kcal, b:4.6, t:3.0g w:16.8g]

SUMA DNIA:

2498.2 kcal, białko: 93.0g, tłuszcz: 64.5g, węglowodany: 402.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 6 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 lubin/*, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, szynka 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 40g, sałata zielona, herbata 250ml
[100g: 82.2 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + chleb chrupki /*gluten zbóż/*
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1223g)– 609.7 kcal b:20.5g, t:10.3g w:115.2g

* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml/*gluten, białko mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*
Makaron z warzywami i szpinakiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/*, herbata 250ml + Sok wielowarzywna 1 szt.
[100g: 49.8 kcal, b:1.6, t:3.8g w:9.4g]

Podwieczorek (266g) – 276.5 kcal b:9.1g, t:8.0g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniową/*białko mleka/ serem żółtym* i sałata zieloną + Jabłko
[100g: 103.9 kcal, b:3.4, t:3.0g w:16.8g]

Kolacja (627g) –693.7 kcal b:29.2g, t:19.2g w:105.4g.

* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, masło 15g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna, mąka żytnia/*, pieczywo mieszane 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/*,herbata 250 ml
[100g:110.6 kcal, b:4.6, t:3.0g w:16.8g]

SUMA DNIA:

2498.2 kcal, białko: 93.0g, tłuszcz: 64.5g, węglowodany: 402.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 6 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 lubin/*, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, szynka 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 40g, sałata zielona, herbata 250ml
[100g: 82.2 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + chleb chrupki /*gluten zbóż/*
[100g: 113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1223g)– 609.7 kcal b:20.5g, t:10.3g w:115.2g

* Zupa krupnik z ziemniakami 400ml/*gluten, białko mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*
Makaron z warzywami i szpinakiem 300g /*mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler/*, herbata 250ml + Sok wielowarzywna 1 szt.
[100g: 49.8 kcal, b:1.6, t:3.8g w:9.4g]

Podwieczorek (266g) – 276.5 kcal b:9.1g, t:8.0g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/* z margaryną śniadaniową/*białko mleka/ serem żółtym* i sałata zieloną + Jabłko
[100g: 103.9 kcal, b:3.4, t:3.0g w:16.8g]

Kolacja (627g) –693.7 kcal b:29.2g, t:19.2g w:105.4g.

* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 15g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna, mąka żytnia/*, pieczywo mieszane 50g /*mąka pszenna, soja, mąka żytnia/*,herbata 250 ml
[100g:110.6 kcal, b:4.6, t:3.0g w:16.8g]

SUMA DNIA:

2498.2 kcal, białko: 93.0g, tłuszcz: 64.5g, węglowodany: 402.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*