

DIETA MAMY I TRYMESTR 7 lipiec 2020rok

Śniadanie I (902g) –695.6 kcal b:27.1g, t:20.9g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g/**białko mleka, gluten zbóż/, masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** , herbata

[100g: 77.1 kcal, b:3.0 g t:2.3g w:11.1g]

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

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

[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t:0.1g w:9.8g]

Obiad (1272g)– 669.2 kcal b:35.1g, t:11.0g w:114.6g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka/**, ziemniaki 150g, kompot 250 ml

[100g: 52.6 kcal, b:2.7, t:0.8g w:9.0g]

Podwieczorek (85g) – 232.2 kcal b:3.7g, t:8.9g w:34.6g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/**

z **masłem**10g i konfiturą.

[100g: 273.1 kcal, b:4.3, t:10.4g w:40.7g]

Kolacja (605g) –545.0 kcal b:24.6g, t:21.3g w:67.4g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym/ białko mleka, jaja/**, ser biały 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:90.0 kcal, b:4.0, t:3.5g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2329.3 kcal, białko: 91.0 g, tłuszcz: 62.8g, węglowodany: 363.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 7 lipiec 2020rok

Śniadanie I (902g) –695.6 kcal b:27.1g, t:20.9g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g/**białko mleka, gluten zbóż/, masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata

[100g: 77.1 kcal, b:3.0 g t:2.3g w:11.1g]

Śniadanie II (489g) – 255.4 kcal b:2.4g, t:1.1g w:61.1g

* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Jabłko + pieczywo chrupkie 21g /**gluten zbóż/**

[100g: 52.2 kcal, b:0.4, t:0.2g w:12.4g]

Obiad (1272g)– 669.2 kcal b:35.1g, t:11.0g w:114.6g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin/**

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka/**, ziemniaki 150g, kompot 250 ml

[100g: 52.6 kcal, b:2.7, t:0.8g w:9.0g]

Podwieczorek (235g) – 359.1 kcal b:7.5g, t:12.3g w:54.9g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** z **masłem**10g i konfiturą.

[100g: 152.8 kcal, b:3.1, t:5.2g w:23.3g]

Kolacja (605g) –545.0 kcal b:24.6g, t:21.3g w:67.4g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym/ białko mleka, jaja/**, ser biały 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:90.0 kcal, b:4.0, t:3.5g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2524.3 kcal, białko: 96.6 g, tłuszcz: 66.7g, węglowodany: 398.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 7 lipiec 2020rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g/**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata

[100g: 85.7 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (489g) – 255.4 kcal b:2.4g, t:1.1g w:61.1g

* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Jabłko + pieczywo chrupkie 21g /**gluten zbóż**/

[100g: 52.2 kcal, b:0.4, t:0.2g w:12.4g]

Obiad (1272g)– 669.2 kcal b:35.1g, t:11.0g w:114.6g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250 ml

[100g: 52.6 kcal, b:2.7, t:0.8g w:9.0g]

Podwieczorek (235g) – 359.1 kcal b:7.5g, t:12.3g w:54.9g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z **masłem** 10g i konfiturą.

[100g: 152.8 kcal, b:3.1, t:5.2g w:23.3g]

Kolacja (605g) –545.0 kcal b:24.6g, t:21.3g w:67.4g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym**/ **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:90.0 kcal, b:4.0, t:3.5g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2645.5 kcal, białko: 100.1 g, tłuszcz: 67.5g, węglowodany: 424.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 7 lipiec 2020rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g/**białko mleka, gluten zbóż, masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata

[100g: 85.7 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (489g) – 255.4 kcal b:2.4g, t:1.1g w:61.1g

* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Jabłko + pieczywo chrupkie 21g /**gluten zbóż**/

[100g: 52.2 kcal, b:0.4, t:0.2g w:12.4g]

Obiad (1272g)– 669.2 kcal b:35.1g, t:11.0g w:114.6g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250 ml

[100g: 52.6 kcal, b:2.7, t:0.8g w:9.0g]

Podwieczorek (235g) – 359.1 kcal b:7.5g, t:12.3g w:54.9g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z **masłem**10g i konfiturą.

[100g: 152.8 kcal, b:3.1, t:5.2g w:23.3g]

Kolacja (655g) –665.2 kcal b:28.3g, t:22.2g w:92.6g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym**/ **białko mleka, jaja**/, ser biały 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:101.5 kcal, b:4.3, t:3.3g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2765.8 kcal, białko: 103.8 g, tłuszcz: 68.4g, węglowodany: 449.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 8 lipiec 2020rok

Śniadanie I (602g) –863.3 kcal b:30.6g, t:43.1g w:87.8g.

* Parówka 2 szt. /*seler, może zawierać gluten, gorczyce, soje, mleko, masło* 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser topiony** 2szt., pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, kawa 250ml/*gluten zbóż, białko mleka*/ + Jabłko
[100g: 143.4 kcal, b:5.0 g t:7.1g w:14.5g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g

* Budyń 200 ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/
[100g: 71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g]

Obiad (1418g)– 650.9 kcal b:18.5g, t:15.9g w:113.3g

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

Ryż z sosem truskawkowo-**jogurowym** 300g/*białko mleka*/, herbata 250ml + Sok wielowarzywny

[100g: 45.9 kcal, b:1.3, t:1.1g w:7.9g]

Podwieczorek (105g) – 150.9 kcal b:6.9g, t:3.2g w:25.3g

* Kanapka 50g /*mąka pszenna i żytnia, soja*/ z margaryną śniad /*mleko*/ i wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy*/ i pomidorem.

[100g: 143.7 kcal, b:6.5, t:3.0g w:24.0g]

Kolacja (562g) –480.4 kcal b:26.3g, t:15.1g w:63.2g.

* Pasta **serowo – jajeczna** 70g /*białko mleka, jaja*/, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy*/, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250 ml
[100g:85.4 kcal, b:4.6, t:2.6g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2340.9 kcal, białko: 89.1 g, tłuszcz: 81.8g, węglowodany: 321.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 8 lipiec 2020rok

Śniadanie I (602g) –863.3 kcal b:30.6g, t:43.1g w:87.8g.

* Parówka 2 szt. /*seler, może zawierać gluten, gorczyce, soje, mleko*/, masło 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, ser topiony 2szt., pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, kawa 250ml/*gluten zbóż, białko mleka*/ + Jabłko
[100g: 143.4 kcal, b:5.0 g t:7.1g w:14.5g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200 ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/
+ ciastka deserowe /*gluten, jaja, soja, mleko*/
[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1418g)– 650.9 kcal b:18.5g, t:15.9g w:113.3g

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

Ryż z sosem truskawkowo-**jogurowym** 300g/*białko mleka*/, herbata 250ml + Sok wielowarzywny
[100g: 45.9 kcal, b:1.3, t:1.1g w:7.9g]

Podwieczorek (255g) – 277.8 kcal b:10.6g, t:6.6g w:45.6g

* Kanapka 50g /*mąka pszenna i żytnia, soja*/ z margaryną śniad /*mleko*/ i wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy*/ i pomidorem + **Jogurt owocowy**
[100g: 108.9 kcal, b:4.1, t:2.5g w:17.8g]

Kolacja (562g) –480.4 kcal b:26.3g, t:15.1g w:63.2g.

* Pasta serowo – **jajeczna** 70g /*białko mleka, jaja*/, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy*/, masło 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia* /, herbata 250 ml
[100g:85.4 kcal, b:4.6, t:2.6g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2609.8 kcal, białko: 94.2 g, tłuszcz: 92.0g, węglowodany: 360.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 8 lipiec 2020rok

Śniadanie I (602g) –863.3 kcal b:30.6g, t:43.1g w:87.8g.

* Parówka 2 szt. /*seler, może zawierać gluten, gorczyce, soje, mleko*/, masło 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, ser topiony 2szt., pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, kawa 250ml/*gluten zbóż, białko mleka*/ + Jabłko
[100g: 143.4 kcal, b:5.0 g t:7.1g w:14.5g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200 ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/
+ ciastka deserowe /*gluten, jaja, soja, mleko*/
[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1418g)– 650.9 kcal b:18.5g, t:15.9g w:113.3g

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

Ryż z sosem truskawkowo-**jogurowym** 300g/*białko mleka*/, herbata 250ml + Sok wielowarzywny
[100g: 45.9 kcal, b:1.3, t:1.1g w:7.9g]

Podwieczorek (255g) – 277.8 kcal b:10.6g, t:6.6g w:45.6g

* Kanapka 50g /*mąka pszenna i żytnia, soja*/ z margaryną śniad /*mleko*/ i wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy*/ i pomidorem + **Jogurt owocowy**
[100g: 108.9 kcal, b:4.1, t:2.5g w:17.8g]

Kolacja (562g) –480.4 kcal b:26.3g, t:15.1g w:63.2g.

* Pasta serowo – **jajeczna** 70g /*białko mleka, jaja*/, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy*/, masło 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia* /, herbata 250 ml
[100g:85.4 kcal, b:4.6, t:2.6g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2609.8 kcal, białko: 94.2 g, tłuszcz: 92.0g, węglowodany: 360.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 8 lipiec 2020rok

Śniadanie I (657g) – 1018.5 kcal b:34.2g, t:47.7g w:113.2g.

* Parówka 2 szt. /*seler, może zawierać gluten, gorczyce, soje, mleko, masło* 10g, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, *ser topiony* 2szt., pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /, kawa 250ml/*gluten zbóż, białko mleka*/ + Jabłko
[100g: 155.0 kcal, b:5.2 g t:7.2g w:17.2g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200 ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/
+ ciastka deserowe /*gluten, jaja, soja, mleko*/
[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1418g)– 650.9 kcal b:18.5g, t:15.9g w:113.3g

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

Ryż z sosem truskawkowo-*jogurowym* 300g/*białko mleka*/, herbata 250ml + Sok wielowarzywny
[100g: 45.9 kcal, b:1.3, t:1.1g w:7.9g]

Podwieczorek (255g) – 277.8 kcal b:10.6g, t:6.6g w:45.6g

* Kanapka 50g /*mąka pszenna i żytnia, soja*/ z margaryną śniad /*mleko*/ i wędliną /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy*/ i pomidorem + *Jogurt owocowy*
[100g: 108.9 kcal, b:4.1, t:2.5g w:17.8g]

Kolacja (617g) – 634.7 kcal b:30.0g, t:19.8g w:88.4g.

* Pasta *serowo – jajeczna* 70g /*białko mleka, jaja*/, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy*/, *masło* 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /*mąka pszenna, mąka żytnia* /, pieczywo mieszane 25g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/ herbata 250 ml
[100g:102.8 kcal, b:4.8, t:3.2g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2919.2 kcal, białko: 101.6 g, tłuszcz: 101.2g, węglowodany: 411.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 9 lipiec 2020rok

Śniadanie I (775g) –591.9 kcal b:22.6g, t:17.1g w:89.9g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, masło 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 76.3 kcal, b:2.9 g t:2.2g w:11.6g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny** 175 ml

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1040g)– 610.9 kcal b:27.4g, t:13.7g w:100.7g

* Zupa ziemniaczana /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Gulasz myśliwski 150g /**mąka pszenna, białko mleka** / kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, sałata zielona z kefirem 100g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 58.7 kcal, b:2.6, t:1.3g w:9.6g]

Podwieczorek (396g) – 212.3 kcal b:8.7g, t:6.5g w:32.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna i żytnia** / z **serkiem topionym** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 53.6 kcal, b:2.1, t:1.6g w:8.3g]

Kolacja (600g) –590.2 kcal b:29.3g, t:22.5g w:71.4g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** /, masło 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:98.3 kcal, b:4.8, t:3.7g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2204.1 kcal, białko: 96.5 g, tłuszcz: 65.1g, węglowodany: 324.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 9 lipiec 2020rok

Śniadanie I (830g) –747.1 kcal b:26.2g, t:21.7g w:115.3g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 90.0 kcal, b:3.1 g t:2.6g w:13.8g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny** 175 ml

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1040g)– 610.9 kcal b:27.4g, t:13.7g w:100.7g

* Zupa ziemniaczana /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Gulasz myśliwski 150g /**mąka pszenna, białko mleka** / kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, sałata zielona z kefirem 100g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 58.7 kcal, b:2.6, t:1.3g w:9.6g]

Podwieczorek (396g) – 212.3 kcal b:8.7g, t:6.5g w:32.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna i żytnia** / z serkiem topionym i sałata zieloną + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 53.6 kcal, b:2.1, t:1.6g w:8.3g]

Kolacja (655g) –744.5 kcal b:33.1g, t:27.2g w:96.6g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** /, **masło** 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:113.6 kcal, b:5.0, t:4.1g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2513.5 kcal, białko: 103.8 g, tłuszcz: 74.3g, węglowodany: 375.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 9 lipiec 2020rok

Śniadanie I (830g) –747.1 kcal b:26.2g, t:21.7g w:115.3g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, masło 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 90.0 kcal, b:3.1 g t:2.6g w:13.8g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny** 175 ml

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1040g)– 610.9 kcal b:27.4g, t:13.7g w:100.7g

* Zupa ziemniaczana /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Gulasz myśliwski 150g /**mąka pszenna, białko mleka** / kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, sałata zielona z kefirem 100g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 58.7 kcal, b:2.6, t:1.3g w:9.6g]

Podwieczorek (396g) – 212.3 kcal b:8.7g, t:6.5g w:32.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna i żytnia** / z **serkiem topionym** i sałata zieloną + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 53.6 kcal, b:2.1, t:1.6g w:8.3g]

Kolacja (655g) –744.5 kcal b:33.1g, t:27.2g w:96.6g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** /, masło 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 25g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:113.6 kcal, b:5.0, t:4.1g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2513.5 kcal, białko: 103.8 g, tłuszcz: 74.3g, węglowodany: 375.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 9 lipiec 2020rok

Śniadanie I (830g) –747.1 kcal b:26.2g, t:21.7g w:115.3g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, masło 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 90.0 kcal, b:3.1 g t:2.6g w:13.8g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny** 175 ml

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1040g)– 610.9 kcal b:27.4g, t:13.7g w:100.7g

* Zupa ziemniaczana /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Gulasz myśliwski 150g /**mąka pszenna, białko mleka** / kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, sałata zielona z kefirem 100g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 58.7 kcal, b:2.6, t:1.3g w:9.6g]

Podwieczorek (396g) – 212.3 kcal b:8.7g, t:6.5g w:32.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna i żytnia** / z **serkiem topionym** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 53.6 kcal, b:2.1, t:1.6g w:8.3g]

Kolacja (680g) –808.0 kcal b:34.8g, t:27.8g w:109.6g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** /, masło 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyca** / pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:118.8 kcal, b:5.1, t:4.0g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2577.0 kcal, białko: 105.6 g, tłuszcz: 74.8g, węglowodany: 388.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

