

DIETA MAMY I TRYMESTR 10 sierpień 2020rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* 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 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w: 20.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1281g)– 701.4 kcal b:31.3g, t:10.0g w:130.0g

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

Makaron z potrawką drobiowo - jarzynami 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna, seler/**, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.7 kcal, b:2.4, t:0.7g w:10.1g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/ żółtym serem** i sałatą + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (495g) –446.2 kcal b:19.1g, t:15.2g w:61.4g.

* Szynka gotowana 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, **masło** 10g, pomidor 50g, **ser topiony**2x17,5g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250 ml.

[100g:90.1 kcal, b:3.8, t:3.0g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2181.3 kcal, białko: 93.1 g, tłuszcz: 60.1g, węglowodany: 333.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 10 sierpień 2020rok

Śniadanie I (877g) –689.8 kcal b:28.8g, t:19.4g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 78.6 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:11.6g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + pieczywo chrupkie 21g /**krajanka żytnia, pszenica, kasza jęczmienna, płatki owsiane, nasiona sezamu, soję, orzechy, mleko w tym laktoza/**

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

Obiad (1281g)– 701.4 kcal b:31.3g, t:10.0g w:130.0g

* Zupa barszcz ukraiński 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z potrawką drobiowo - jarzynami 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna, seler/**, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.7 kcal, b:2.4, t:0.7g w:10.1g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/ żółtym serem** i sałatą + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (695g) –611.4 kcal b:27.1g, t:20.5g w:82.9g.

* Szynka gotowana 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, **masło** 10g, pomidor 50g, **ser topiony**2x17,5g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250 ml.

[100g:87.9 kcal, b:3.8, t:2.9g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2535.8 kcal, białko: 106.3 g, tłuszcz: 66.6g, węglowodany: 395.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 10 sierpień 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* 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/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 78.6 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + pieczywo chrupkie 21g /**krajanka żytnia, pszenica, kasza jęczmienna, płatki owsiane, nasiona sezamu, soję, orzechy, mleko w tym laktoza/**

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

Obiad (1281g)– 701.4 kcal b:31.3g, t:10.0g w:130.0g

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

Makaron z potrawką drobiowo - jarzynami 300g /**białko mleka, jaja, mąka pszenna, seler/**, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.7 kcal, b:2.4, t:0.7g w:10.1g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/ żółtym serem** i sałatą + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (700g) – 645.4 kcal b:27.2g, t:24.3g w:83.0g.

* Szynka gotowana 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **masło** 10g, pomidor 50g, **ser topiony** 2x17,5g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, bułka veka 25g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /herbata 250 ml.

[100g:92.2 kcal, b:3.8, t:3.4g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2603.8 kcal, białko: 106.4 g, tłuszcz: 74.1g, węglowodany: 395.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 sierpień 2020rok

Śniadanie I (882g) – 723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* 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/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g: 78.6 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

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

* Jogurt owocowy 150ml + pieczywo chrupkie 21g /*krajanka żytnia, pszenica, kasza jęczmienna, płatki owsiane, nasiona sezamu, soję, orzechy, mleko w tym laktoza/*

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

Obiad (1281g)– 701.4 kcal b:31.3g, t:10.0g w:130.0g

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

Makaron z potrawką drobiowo - jarzynami 300g /*białko mleka, jaja, mąka pszenna, seler/*, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.7 kcal, b:2.4, t:0.7g w:10.1g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia/* z margaryną roślinną /*białko mleka/ żółtym serem* i sałatą + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (725g) – 708.9 kcal b:28.9g, t:24.9g w:96.0g.

* Szynka gotowana 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, masło 10g, pomidor 50g, ser topiony 2x17,5g, pieczywo graham 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia/*, bułka veka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja* /herbata 250 ml.

[100g:97.7 kcal, b:3.9, t:3.4g w:13.2g]

SUMA DNIA:

2667.3 kcal, białko: 108.1 g, tłuszcz: 74.7g, węglowodany: 408.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

