

DIETA MAMY I TRYMESTR 12 sierpień 2020rok

Śniadanie I (507g) –466.0 kcal b:20.6g, t:14.9g w:63.8g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, **ser topiony** 35g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, jabłko, herbata 250ml.

[100g: 91.9 kcal, b:4.0 g t:2.9g w:12.5g]

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

* Chrupki kukurydziane 20g+ **jogurt naturalny** 175 ml

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

Obiad (1638g)– 589.5 kcal b:18.5g, t:14.9g w:101.6g

* Zupa kalafiorowo - brokułowa z ryżem 400ml/**mąka pszenna, mleko seler** *przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Leczo z cukinii, fasolki szparagowej, marchewką, jabłkiem, pomidorem i parówką 100g /**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250 ml + sok warzywny 1 szt. /*możliwość wystąpienia selera/*.

[100g: 35.9 kcal, b:1.1, t:0.9g w:6.2g]

Podwieczorek (316g) – 269.8 kcal b:9.4g, t:6.7g w:46.1g

* Kanapka z pieczywa graham /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z **jajkiem**, margaryną roślinną /**białko mleka/**, sałata zieloną.

[100g: 85.3 kcal, b:2.9, t:2.1g w:14.5g]

Kolacja (532g) –436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia/**, pieczywo mieszane 25g-50g /**mąka pszenna,soja, żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

1959.9 kcal, białko: 80.2 g, tłuszcz: 52.9g, węglowodany: 304.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 12 sierpień 2020rok

Śniadanie I (562g) –621.2 kcal b:24.1g, t:19.4g w:89.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, **ser topiony** 35g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, jabłko, herbata 250ml.

[100g: 110.5 kcal, b:4.2 g t:3.4g w:15.8g]

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

* Chrupki kukurydziane 20g+ **jogurt naturalny** 175 ml

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

Obiad (1638g)– 589.5 kcal b:18.5g, t:14.9g w:101.6g

* Zupa kalafiorowo - brokułowa z ryżem 400ml/**mąka pszenna, mleko seler** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Leczo z cukinii, fasolki szparagowej, marchewką, jabłkiem, pomidorem i parówką 100g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml + sok warzywny 1 szt. /możliwość wystąpienia **selera**/.

[100g: 35.9 kcal, b:1.1, t:0.9g w:6.2g]

Podwieczorek (316g) – 269.8 kcal b:9.4g, t:6.7g w:46.1g

* Kanapka z pieczywa graham /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **jajkiem**, margaryną roślinną /**białko mleka**/, sałata zieloną.

[100g: 85.3 kcal, b:2.9, t:2.1g w:14.5g]

Kolacja (587g) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna,soja, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2276.1 kcal, białko: 87.3 g, tłuszcz: 62.4g, węglowodany: 356.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 12 sierpień 2020rok

Śniadanie I (562g) –621.2 kcal b:24.1g, t:19.4g w:89.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, **ser topiony** 35g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, jabłko, herbata 250ml.

[100g: 110.5 kcal, b:4.2 g t:3.4g w:15.8g]

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

* Chrupki kukurydziane 20g+ **jogurt naturalny** 175 ml

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

Obiad (1638g)– 589.5 kcal b:18.5g, t:14.9g w:101.6g

* Zupa kalafiorowo - brokułowa z ryżem 400ml/**mąka pszenna, mleko seler** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Leczo z cukinii, fasolki szparagowej, marchewką, jabłkiem, pomidorem i parówką 100g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml + sok warzywny 1 szt. /możliwość wystąpienia **selera**/.

[100g: 35.9 kcal, b:1.1, t:0.9g w:6.2g]

Podwieczorek (316g) – 269.8 kcal b:9.4g, t:6.7g w:46.1g

* Kanapka z pieczywa graham /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **jajkiem**, margaryną roślinną /**białko mleka**/, sałata zieloną.

[100g: 85.3 kcal, b:2.9, t:2.1g w:14.5g]

Kolacja (612g) –653.7 kcal b:28.9g, t:16.5g w:102.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:106.8 kcal, b:4.7, t:2.7g w:16.6g]

SUMA DNIA:

2332.8 kcal, białko: 89.3 g, tłuszcz: 62.7g, węglowodany: 368.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 sierpień 2020rok

Śniadanie I (567g) –655.2 kcal b:24.2g, t:23.1g w:89.3g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, **ser topiony** 35g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, jabłko, herbata 250ml.

[100g: 115.5 kcal, b:4.2 g t:4.0g w:15.7g]

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

* Chrupki kukurydziane 20g+ **jogurt naturalny** 175 ml

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

Obiad (1638g)– 589.5 kcal b:18.5g, t:14.9g w:101.6g

* Zupa kalafiorowo - brokułowa z ryżem 400ml/**mąka pszenna, mleko seler** *przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Leczo z cukinii, fasolki szparagowej, marchewką, jabłkiem, pomidorem i parówką 100g /**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250 ml + sok warzywny 1 szt. /*możliwość wystąpienia selera/*.

[100g: 35.9 kcal, b:1.1, t:0.9g w:6.2g]

Podwieczorek (316g) – 269.8 kcal b:9.4g, t:6.7g w:46.1g

* Kanapka z pieczywa graham /**mąka pszenna, mąka żytnia/** z **jajkiem**, margaryną roślinną /**białko mleka/**, sałata zieloną.

[100g: 85.3 kcal, b:2.9, t:2.1g w:14.5g]

Kolacja (637g) –706.8 kcal b:21.6g, t:20.7g w:103.1g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia/**, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna,soja, żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:110.9 kcal, b:3.3, t:3.2g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2419.9 kcal, białko: 92.1 g, tłuszcz: 70.7g, węglowodany: 369.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 13 sierpień 2020rok

Śniadanie I (902g) –695.7 kcal b:26.9g, t:19.1g w:105.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż pszenney**/, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 10g, **jajko**, pomidor 40g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 77.1 kcal, b:2.9 g t:2.1g w:11.6g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

* Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż: żyto, pszenica, jęczmień, owies, sezam, soja, orzechy, mleko**/ + Jabłko.
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1258g)– 611.6 kcal b:33.8g, t:10.6g w:100.6g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, mleko, jaja, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Pulpety drobiowe gotowane 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 48.6 kcal, b:2.6, t:0.8g w:7.9g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z **masłem**, konfiturą .
[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (562g) –481.5 kcal b:24.5g, t:15.6g w:64.2g.

* Pasta serowo - jajeczna 70g /**białko mleka, jaja** /, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:85.6 kcal, b:4.3, t:2.7g w:11.4g]

SUMA DNIA:

2204.9 kcal, białko: 91.1 g, tłuszcz: 53.5g, węglowodany: 351.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 13 sierpień 2020rok

Śniadanie I (957g) –850.9 kcal b:30.4g, t:23.6g w:130.6g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż pszenney**/, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 15g, **jajko**, pomidor 40g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 88.9 kcal, b:3.1 g t:2.4g w:13.6g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

* Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż: żyto, pszenica, jęczmień, owies, sezam, soja, orzechy, mleko**/ + Jabłko.
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1258g)– 611.6 kcal b:33.8g, t:10.6g w:100.6g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, mleko, jaja, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Pulpety drobiowe gotowane 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 48.6 kcal, b:2.6, t:0.8g w:7.9g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z **masłem**, konfiturą + Jogurt owocowy 150g /**białko mleka**/
[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (562g) –481.5 kcal b:24.5g, t:15.6g w:64.2g.

* Pasta serowo - jajeczna 70g /**białko mleka, jaja** /, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:85.6 kcal, b:4.3, t:2.7g w:11.4g]

SUMA DNIA:

2487.0 kcal, białko: 98.4 g, tłuszcz: 61.4g, węglowodany: 397.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 13 sierpień 2020rok

Śniadanie I (957g) –850.9 kcal b:30.4g, t:23.6g w:130.6g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż pszenney**/, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 15g, **jajko**, pomidor 40g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 88.9 kcal, b:3.1 g t:2.4g w:13.6g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

* Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż: żyto, pszenica, jęczmień, owies, sezam, soja, orzechy, mleko**/ + Jabłko.
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1258g)– 611.6 kcal b:33.8g, t:10.6g w:100.6g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, mleko, jaja, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Pulpety drobiowe gotowane 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 48.6 kcal, b:2.6, t:0.8g w:7.9g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z **masłem**, konfiturą + Jogurt owocowy 150g /**białko mleka**/
[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (617g) –642.4 kcal b:28.1g, t:20.5g w:90.3g.

* Pasta serowo - jajeczna 70g /**białko mleka, jaja** /, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:104.1 kcal, b:4.5, t:3.3g w:14.6g]

SUMA DNIA:

2648.0 kcal, białko: 102.0 g, tłuszcz: 66.3g, węglowodany: 423.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 13 sierpień 2020rok

Śniadanie I (957g) –850.9 kcal b:30.4g, t:23.6g w:130.6g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż pszenney**/, dżem 25g, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 15g, **jajko**, pomidor 40g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 88.9 kcal, b:3.1 g t:2.4g w:13.6g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w:47.2g

* Pieczywo chrupkie /**gluten zbóż: żyto, pszenica, jęczmień, owies, sezam, soja, orzechy, mleko**/ + Jabłko.
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1258g)– 611.6 kcal b:33.8g, t:10.6g w:100.6g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, mleko, jaja, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Pulpety drobiowe gotowane 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 48.6 kcal, b:2.6, t:0.8g w:7.9g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ z **masłem**, konfiturą + Jogurt owocowy 150g /**białko mleka**/
[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (617g) –642.4 kcal b:28.1g, t:20.5g w:90.3g.

* Pasta serowo - jajeczna 70g /**białko mleka, jaja** /, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:104.1 kcal, b:4.5, t:3.3g w:14.6g]

SUMA DNIA:

2648.0 kcal, białko: 102.0 g, tłuszcz: 66.3g, węglowodany: 423.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*