

DIETA MAMY I TRYMESTR 19 sierpień 2020rok

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

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, masło 10g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml
[100g: 84.8 kcal, b:4.2 g t:2.1g w:12.4g]

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

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

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g / **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml

[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

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

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniad /**białko mleka**/, serem żółtym i sałatą zieloną + Jabłko 1 szt.

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

Kolacja (563g) –505.2 kcal b:25.1g, t:18.6g w:62.8g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 10g, sałata zielona, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:89.7 kcal, b:4.4, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2144.3 kcal, białko: 89.3 g, tłuszcz: 63.8g, węglowodany: 313.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 19 sierpień 2020rok

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

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, masło 15g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml.
[100g: 103.3 kcal, b:4.4g t:2.7g w:15.5g]

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

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

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g / **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml

[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

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

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniad /**białko mleka**/, serem żółtym i sałatą zieloną + Jabłko 1 szt.
[100g: 143.7 kcal, b:6.5, t:3.0g w:24.0g]

Kolacja (643g) –722.9 kcal b:30.6g, t:23.8g w:101.1g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, sałata zielona, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia**/herbata 250ml
[100g:112.4 kcal, b:4.7, t:3.7g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2517.2 kcal, białko: 98.4 g, tłuszcz: 73.6g, węglowodany: 377.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 19 sierpień 2020rok

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

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, masło 15g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml.
[100g: 103.3 kcal, b:4.4g t:2.7g w:15.5g]

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

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

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g / **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml
[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

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

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniad /**białko mleka**/, serem żółtym i sałatą zieloną + Jabłko 1 szt.
[100g: 143.7 kcal, b:6.5, t:3.0g w:24.0g]

Kolacja (643g) –722.9 kcal b:30.6g, t:23.8g w:101.1g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, sałata zielona, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia**/herbata 250ml
[100g:112.4 kcal, b:4.7, t:3.7g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2517.2 kcal, białko: 98.4 g, tłuszcz: 73.6g, węglowodany: 377.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 19 sierpień 2020rok

Śniadanie I (627g) –643.6 kcal b:32.6g, t:16.9g w:92.3g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, masło 15g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, pomidor 50g, herbata 250ml.
[100g: 102.6 kcal, b:5.1g t:2.6g w:14.7g]

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

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

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g / **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml
[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

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

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniad /**białko mleka, serem żółtym** i sałatą zieloną + Jabłko 1 szt.
[100g: 143.7 kcal, b:6.5, t:3.0g w:24.0g]

Kolacja (643g) –722.9 kcal b:30.6g, t:23.8g w:101.1g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, sałata zielona, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia**/herbata 250ml
[100g:112.4 kcal, b:4.7, t:3.7g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2554.2 kcal, białko: 104.8 g, tłuszcz: 74.4g, węglowodany: 378.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

