

DIETA MAMY I TRYMESTR 25 sierpień 2020rok

Śniadanie I (897g) – 760.7 kcal b:28.5g, t:26.3g w:104.3g.

* Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi / **białko mleka**/, **masło** 10g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml, pomidor 50g, sałata zielona.

[100g: 84.8 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.6g]

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 (1187g)– 737.3 kcal b:32.2g, t:19.6g w:114.7g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Filet duszony duszony sosie koperkowym 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** / buraczki zasmażane 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 62.1 kcal, b:2.7g, t:1.6g w:9.6g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfiturą.

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

Kolacja (560g) – 472.2 kcal b:27.6g, t:12.7g w:65.4g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **masło** 10g, **ser biały** 100g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:84.3 kcal, b:4.9, t:2.2g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2271.2 kcal, białko: 91.9 g, tłuszcz: 63.8g, węglowodany: 344.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 25 sierpień 2020rok

Śniadanie I (897g) –760.7 kcal b:28.5g, t:26.3g w:104.3g.

* Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi / **białko mleka**/, **masło** 10g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna**, **mąka żytnia**, **soja**/, herbata 250ml, pomidor 50g, sałata zielona.

[100g: 84.8 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.6g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5 w: 40.6g

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

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1187g)– 737.3 kcal b:32.2g, t:19.6g w:114.7g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet duszony duszony sosie koperkowym 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /
buraczki zasmażane 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 62.1 kcal, b:2.7g, t:1.6g w:9.6g]

Podwieczorek (268g) – 282.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:55.1g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura, jabłko.

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (560g) –472.2 kcal b:27.6g, t:12.7g w:65.4g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, **masło** 10g, **ser biały** 100g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:84.3 kcal, b:4.9, t:2.2g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2423.9 kcal, białko: 94.2 g, tłuszcz: 65.0g, węglowodany: 380.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 25 sierpień 2020rok

Śniadanie I (952g) –915.9 kcal b:32.0g, t:30.9g w:129.7g.

* Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi / **białko mleka**/ , **masło** 15g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna**, **mąka żytnia**, **soja**/, herbata 250ml, pomidor 50g, sałata zielona.

[100g: 96.2 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.6g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5 w: 40.6g

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

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1187g)– 737.3 kcal b:32.2g, t:19.6g w:114.7g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet duszony duszony sosie koperkowym 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /
buraczki zasmażane 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 62.1 kcal, b:2.7g, t:1.6g w:9.6g]

Podwieczorek (268g) – 282.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:55.1g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura, jabłko.

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (560g) –472.2 kcal b:27.6g, t:12.7g w:65.4g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy*** /, **masło** 10g, **ser biały** 100g, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:84.3 kcal, b:4.9, t:2.2g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2579.1 kcal, białko: 97.8 g, tłuszcz: 69.5g, węglowodany: 405.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 25 sierpień 2020rok

Śniadanie I (952g) –915.9 kcal b:32.0g, t:30.9g w:129.7g.

* Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi / **białko mleka**/ , **masło** 15g, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna**, **mąka żytnia**, **soja**/, herbata 250ml, pomidor 50g, sałata zielona.

[100g: 96.2 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.6g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5 w: 40.6g

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

[100g: 56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1187g)– 737.3 kcal b:32.2g, t:19.6g w:114.7g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet duszony duszony sosie koperkowym 100g / **mąka pszenna, jaja, białko mleka** /
buraczki zasmażane 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 62.1 kcal, b:2.7g, t:1.6g w:9.6g]

Podwieczorek (268g) – 282.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:55.1g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura, jabłko.

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (640g) –690.0 kcal b:33.1g, t:18.0g w:103.6g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy*** /, **masło** 15g, **ser biały** 100g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, pieczywo mieszane 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/,herbata 250 ml.

[100g:107.8 kcal, b:5.1, t:2.8g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2796.8 kcal, białko: 103.3 g, tłuszcz: 74.7g, węglowodany: 443.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 26 sierpień 2020rok

Śniadanie I (573g) –662.6 kcal b:29.7g, t:23.8g w:83.0g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kawa 250ml /**mleko, gluten ze zbóż**/

[100g: 115.6 kcal, b:5.1 g t:4.1g w:14.4g]

Śniadanie II (190g) – 254.5 kcal b:6.9g, t:4.3g w: 47.2g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150 ml /**białko mleka**/, biszkopty /**mąka pszenna, jaja, mleko**/

[100g: 133.9 kcal, b:3.6, t:2.2g w: 24.8g]

Obiad (1180g)– 467.2 kcal b:14.4g, t:13.4g w:76.8g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

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

[100g: 39.5 kcal, b:1.1g, t:1.1g w:6.5g]

Podwieczorek (308g) – 289.2 kcal b:9.0g, t:8.3g w:47.3g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, Jabłko.

[100g: 93.8 kcal, b:2.9, t:2.6g w:15.3g]

Kolacja (562g) –453.8 kcal b:24.1g, t:12.2g w:65.9g.

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

[100g:80.7 kcal, b:4.2, t:2.1g w:11.7g]

SUMA DNIA:

2126.7 kcal, białko: 84.1 g, tłuszcz: 62.0g, węglowodany: 320.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 26 sierpień 2020rok

Śniadanie I (618g) –817.2 kcal b:33.2g, t:28.4g w:108.4g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kawa 250ml /**mleko, gluten ze zbóż**/

[100g: 130.1 kcal, b:5.2 g t:4.5g w:17.2g]

Śniadanie II (190g) – 254.5 kcal b:6.9g, t:4.3g w: 47.2g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150 ml /**białko mleka**/ , biszkopty /**mąka pszenna, jaja, mleko**/

[100g: 133.9 kcal, b:3.6, t:2.2g w: 24.8g]

Obiad (1180g)– 467.2 kcal b:14.4g, t:13.4g w:76.8g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

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

[100g: 39.5 kcal, b:1.1g, t:1.1g w:6.5g]

Podwieczorek (308g) – 289.2 kcal b:9.0g, t:8.3g w:47.3g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, Jabłko.

[100g: 93.8 kcal, b:2.9, t:2.6g w:15.3g]

Kolacja (642g) –671.5 kcal b:29.6g, t:17.4g w:104.1g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, bułka veka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:104.5 kcal, b:4.6, t:2.7g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2499.7 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 71.8g, węglowodany: 383.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 26 sierpień 2020rok

Śniadanie I (618g) –817.2 kcal b:33.2g, t:28.4g w:108.4g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g **/jaja, białko mleka/**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, masło 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, kawa 250ml **/mleko, gluten ze zbóż/**

[100g: 130.1 kcal, b:5.2 g t:4.5g w:17.2g]

Śniadanie II (190g) – 254.5 kcal b:6.9g, t:4.3g w: 47.2g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150 ml **/białko mleka/** , biszkopty **/mąka pszenna, jaja, mleko/**

[100g: 133.9 kcal, b:3.6, t:2.2g w: 24.8g]

Obiad (1180g)– 467.2 kcal b:14.4g, t:13.4g w:76.8g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml **/mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin/**

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

[100g: 39.5 kcal, b:1.1g, t:1.1g w:6.5g]

Podwieczorek (308g) – 289.2 kcal b:9.0g, t:8.3g w:47.3g

* Kanapka graham 50g**/mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**. Jabłko.

[100g: 93.8 kcal, b:2.9, t:2.6g w:15.3g]

Kolacja (642g) –671.5 kcal b:29.6g, t:17.4g w:104.1g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, bułka veka 50g **/mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250 ml.

[100g:104.5 kcal, b:4.6, t:2.7g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2499.7 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 71.8g, węglowodany: 383.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 sierpień 2020rok

Śniadanie I (618g) –817.2 kcal b:33.2g, t:28.4g w:108.4g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**jaja, białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kawa 250ml /**mleko, gluten ze zbóż**/

[100g: 130.1 kcal, b:5.2 g t:4.5g w:17.2g]

Śniadanie II (190g) – 254.5 kcal b:6.9g, t:4.3g w: 47.2g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150 ml /**białko mleka**/ , biszkopty /**mąka pszenna, jaja, mleko**/

[100g: 133.9 kcal, b:3.6, t:2.2g w: 24.8g]

Obiad (1180g)– 467.2 kcal b:14.4g, t:13.4g w:76.8g

* Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml /**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

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

[100g: 39.5 kcal, b:1.1g, t:1.1g w:6.5g]

Podwieczorek (308g) – 289.2 kcal b:9.0g, t:8.3g w:47.3g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, Jabłko.

[100g: 93.8 kcal, b:2.9, t:2.6g w:15.3g]

Kolacja (642g) –671.5 kcal b:29.6g, t:17.4g w:104.1g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/ **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, bułka veka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/, herbata 250 ml.

[100g:104.5 kcal, b:4.6, t:2.7g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2499.7 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 71.8g, węglowodany: 383.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

