

DIETA MAMY I TRYMESTR 27 sierpień 2020rok

Śniadanie I (555g) –436.0 kcal b:16.3g, t:12.6g w:65.8g.

* Galaretko drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 10g, plaster cytryny, **serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 78.5 kcal, b:2.9 g t:2.2g w:11.8g]

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

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

Obiad (1323g)– 788.6 kcal b:35.2g, t:20.8g w:122.7g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**gluten pszenny, seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Pieczeń rzymska z sosem koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 59.6 kcal, b:2.6g, t:1.5g w:9.2g]

Podwieczorek (98g) – 253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem żółtym, margaryną roślinną /**białko mleka**/ i sałata zieloną + Jabłko.
[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g]

Kolacja (625g) –592.3 kcal b:29.1g, t:19.8g w:76.4g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , masło 10g, ser biały 100g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:94.7 kcal, b:4.6, t:3.1g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2265.9 kcal, białko: 100.4 g, tłuszcz: 70.0g, węglowodany: 321.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 27 sierpień 2020rok

Śniadanie I (555g) –436.0 kcal b:16.3g, t:12.6g w:65.8g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 10g, plaster cytryny, **serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 78.5 kcal, b:2.9 g t:2.2g w:11.8g]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w:46.7g

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

[100g: 88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (1323g)– 788.6 kcal b:35.2g, t:20.8g w:122.7g

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

Pieczeń rzymska z sosem koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 59.6 kcal, b:2.6g, t:1.5g w:9.2g]

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

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

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

Kolacja (625g) –592.3 kcal b:29.1g, t:19.8g w:76.4g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , masło 10g, **ser biały** 100g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:94.7 kcal, b:4.6, t:3.1g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2418.5 kcal, białko: 102.7 g, tłuszcz: 71.1g, 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 27 sierpień 2020rok

Śniadanie I (610g) –591.2 kcal b:19.9g, t:17.2g w:91.2g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 15g, plaster cytryny, **serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 96.9 kcal, b:3.2 g t:2.8g w:14.9g]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w:46.7g

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

[100g: 88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (1323g)– 788.6 kcal b:35.2g, t:20.8g w:122.7g

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

Pieczeń rzymska z sosem koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 59.6 kcal, b:2.6g, t:1.5g w:9.2g]

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

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

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

Kolacja (625g) –592.3 kcal b:29.1g, t:19.8g w:76.4g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , masło 10g, **ser biały** 100g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:94.7 kcal, b:4.6, t:3.1g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2418.5 kcal, białko: 102.7 g, tłuszcz: 71.1g, węglowodany: 356.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 sierpień 2020rok

Śniadanie I (610g) –591.2 kcal b:19.9g, t:17.2g w:91.2g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 15g, plaster cytryny, **serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 96.9 kcal, b:3.2 g t:2.8g w:14.9g]

Śniadanie II (296g) – 263.4 kcal b:8.4g, t:5.0g w:46.7g

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

[100g: 88.9 kcal, b:2.8, t:1.6g w:15.7g]

Obiad (1323g)– 788.6 kcal b:35.2g, t:20.8g w:122.7g

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

Pieczeń rzymska z sosem koperkowym 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 59.6 kcal, b:2.6g, t:1.5g w:9.2g]

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

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

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

Kolacja (630g) –624.3 kcal b:29.6g, t:23.8g w:76.1g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , masło 10g, ser biały 100g, pomidor 50g, dżem 25g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:99.0 kcal, b:4.6, t:3.7g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2605.8 kcal, białko: 106.7 g, tłuszcz: 79.6g, węglowodany: 381.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 28 sierpień 2020rok

Śniadanie I (885g) –747.6 kcal b:28.3g, t:26.3g w:100.6g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 84.4 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.3g]

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 (1249g)– 777.3 kcal b:17.6g, t:16.3g w:145.1g

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

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/, surówką z marchwi i jabłka 100 /**białko mleka**/, herbata 250ml

[100g: 62.2 kcal, b:1.4g, t:1.3g w:11.6g]

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, konfitura. + Jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/

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

Kolacja (545g) –527.5 kcal b:18.3g, t:21.0g w:67.2g.

* Jajko w sosie jogurtowo – majonezowym z marchewką i groszkiem 70g

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

[100g:96.7 kcal, b:4.6, t:3.3g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2353.4 kcal, białko: 67.9 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 373.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 28 sierpień 2020rok

Śniadanie I (885g) –747.6 kcal b:28.3g, t:26.3g w:100.6g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 84.4 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.3g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1249g)– 777.3 kcal b:17.6g, t:16.3g w:145.1g

* Zupa wielowarzywna z ryżem /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/, surówką z marchwi i jabłka 100 /**białko mleka**/, herbata 250ml

[100g: 62.2 kcal, b:1.4g, t:1.3g w:11.6g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura.
+ Jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (545g) –512.5 kcal b:18.3g, t:21.0g w:67.2g.

* Jajko w sosie jogurtowo – majonezowym z marchewką i groszkiem 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:96.7 kcal, b:4.6, t:3.3g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2606.9 kcal, białko: 73.9 g, tłuszcz: 78.6g, węglowodany: 410.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 28 sierpień 2020rok

Śniadanie I (885g) –747.6 kcal b:28.3g, t:26.3g w:100.6g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ , herbata 250 ml.

[100g: 84.4 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.3g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1249g)– 777.3 kcal b:17.6g, t:16.3g w:145.1g

* Zupa wielowarzywna z ryżem /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/, surówką z marchwi i jabłka 100 /**białko mleka**/, herbata 250ml

[100g: 62.2 kcal, b:1.4g, t:1.3g w:11.6g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** 5g, konfitura.
+ Jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (545g) –512.5 kcal b:18.3g, t:21.0g w:67.2g.

* Jajko w sosie jogurtowo – majonezowym z marchewką i groszkiem 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:96.7 kcal, b:4.6, t:3.3g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2606.9 kcal, białko: 73.9 g, tłuszcz: 78.6g, węglowodany: 410.2g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 28 sierpień 2020rok

Śniadanie I (940g) –902.8 kcal b:31.9g, t:30.8g w:126.0g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g **/białko mleka, gluten zbóż/, masło 10g**, dżem 25g, pomidor 50g, **ser żółty 40g**, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250 ml.

[100g: 96.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml **/może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/**
+ Wafelki czekoladowe **/mąka pszenna, pirosiarczyn, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1249g)– 777.3 kcal b:17.6g, t:16.3g w:145.1g

* Zupa wielowarzywna z ryżem **/mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Kopytka okraszane masłem 250g**/mąka pszenna, jaja/**, surówką z marchwi i jabłka 100 **/białko mleka/**, herbata 250ml

[100g: 62.2 kcal, b:1.4g, t:1.3g w:11.6g]

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

* Bułka maślana 50g **/mąka pszenna, soja, mleko w proszku/** + masło 5g, konfitura.
+ Jogurt owocowy 150 ml **/białko mleka/**

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (550g) –546.0 kcal b:19.2g, t:24.5g w:65.2g.

* Jajko w sosie jogurtowo – majonezowym z marchewką i groszkiem 70g **/białko mleka/**, pasztet drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**, pomidor 50g, **masło 10g**, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:99.2 kcal, b:3.4, t:4.4g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2796.1 kcal, białko: 77.5 g, tłuszcz: 86.9g, węglowodany: 435.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 29 sierpień 2020rok

Śniadanie I (652g) –571.2 kcal b:26.9g, t:21.4g w:71.0g.

* Pasta drobiowa z jarzynami 70g / **białko mleka, seler**/, **ser topiony** 17.5g, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.

[100g: 87.6 kcal, b:4.1 g t:3.2g w:10.8g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t:1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1189g)– 481.5 kcal b:28.8g, t:3.2g w:89.1g

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

Ryba po grecku w jarzynach 100g / **mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

[100g: 40.4 kcal, b:2.4g, t:0.2g w:7.4g]

Podwieczorek (226g) – 293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym i sałata zieloną + Jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/.

[100g: 129.6 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.0g]

Kolacja (532g) –442.2 kcal b:17.9g, t:11.3g w:70.5g.

* Pasta serowa z wędliną 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ , **masło** 10g, pomidor 50g, dżem 25g, herbata 250ml

[100g:83.1 kcal, b:3.3, t:2.1g w:31.1g]

SUMA DNIA:

1937.3 kcal, białko: 86.2 g, tłuszcz: 45.2g, węglowodany: 310.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 29 sierpień 2020rok

Śniadanie I (707g) – 726.5 kcal b:30.4g, t:25.9g w:96.4g.

* Pasta drobiowa z jarzynami 70g / **białko mleka, seler**/, ser topiony 17.5g, masło 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.

[100g: 102.7 kcal, b:4.2 g t:3.6g w:13.6g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t:1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1189g)– 481.5 kcal b:28.8g, t:3.2g w:89.1g

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

Ryba po grecku w jarzynach 100g / **mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

[100g: 40.4 kcal, b:2.4g, t:0.2g w:7.4g]

Podwieczorek (226g) – 293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną + Jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/.

[100g: 129.6 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.0g]

Kolacja (532g) – 659.9 kcal b:23.5g, t:16.5g w:108.8g.

* Pasta serowa z wędliną 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, masło 10g, pomidor 50g, dżem 25g, herbata 250ml

[100g:107.8 kcal, b:3.8, t:2.6g w:17.7g]

SUMA DNIA:

2310.2 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 55.0g, węglowodany: 374.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 29 sierpień 2020rok

Śniadanie I (724g) – 762.5 kcal b:33.1g, t:28.5g w:97.0g.

* Pasta drobiowa z jarzynami 70g / **białko mleka, seler**/, ser topiony 35g, masło 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.

[100g: 100.3 kcal, b:4.5 g t:3.9g w:13.3g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t:1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1189g)– 481.5 kcal b:28.8g, t:3.2g w:89.1g

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

Ryba po grecku w jarzynach 100g / **mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

[100g: 40.4 kcal, b:2.4g, t:0.2g w:7.4g]

Podwieczorek (243g) – 329.2 kcal b:13.1g, t:10.9g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną + Jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/.

[100g: 135.4 kcal, b:5.3, t:4.4g w:18.9g]

Kolacja (612g) – 659.9 kcal b:23.5g, t:16.5g w:108.8g.

* Pasta serowa z wędliną 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ , masło 10g, pomidor 50g, dżem 25g, herbata 250ml

[100g:107.8 kcal, b:3.8, t:2.6g w:17.7g]

SUMA DNIA:

2382.4 kcal, białko: 100.6 g, tłuszcz: 60.0g, węglowodany: 375.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 29 sierpień 2020rok

Śniadanie I (724g) –762.5 kcal b:33.1g, t:28.5g w:97.0g.

* Pasta drobiowa z jarzynami 70g / **białko mleka, seler**/, ser topiony 35g, masło 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml.

[100g: 100.3 kcal, b:4.5 g t:3.9g w:13.3g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t:1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1189g)– 481.5 kcal b:28.8g, t:3.2g w:89.1g

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

Ryba po grecku w jarzynach 100g /**mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/ kompot 250 ml.

[100g: 40.4 kcal, b:2.4g, t:0.2g w:7.4g]

Podwieczorek (243g) – 329.2 kcal b:13.1g, t:10.9g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym i sałata zieloną + Jogurt owocowy 150 ml /**białko mleka**/.

[100g: 135.4 kcal, b:5.3, t:4.4g w:18.9g]

Kolacja (612g) –659.9 kcal b:23.5g, t:16.5g w:108.8g.

* Pasta serowa z wędliną 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ , masło 10g, pomidor 50g, dżem 25g, herbata 250ml

[100g:107.8 kcal, b:3.8, t:2.6g w:17.7g]

SUMA DNIA:

2382.4 kcal, białko: 100.6 g, tłuszcz: 60.0g, węglowodany: 375.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 30 sierpień 2020rok

Śniadanie I (665g) – 529.0 kcal b:22.0g, t:17.7g w:71.6g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **jogurt naturalny** 175 ml, herbata 250ml.

[100g: 79.5 kcal, b:3.3 g t:2.6g w:10.7g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1548g)– 686.9 kcal b:30.6g, t:20.1g w:101.3g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleka, seler**, przyprawa warzywna do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, sałata zielona z kefirem, ryż na sypko 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt.

[100g: 44.3 kcal, b:1.9g, t:1.2g w:6.5g]

Podwieczorek (170g) – 214.5 kcal b:2.0g, t:2.9g w:46.3g

* Jabłko pieczone 1 szt.+ chrupki kukurydziane

[100g: 126.1 kcal, b:1.1, t:1.7g w:27.2g]

Kolacja (610g) – 591.0 kcal b:25.8g, t:22.6g w:74.5g.

* Twarożek z zieleniną 50g /**białko mleka**/, **ser topiony** 50g, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:96.8 kcal, b:4.2, t:13.2g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2266.1 kcal, białko: 81.8 g, tłuszcz: 70.0g, węglowodany: 338.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 30 sierpień 2020rok

Śniadanie I (720g) –684.2 kcal b:25.6g, t:22.3g w:97.0g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **jogurt naturalny** 175 ml, herbata 250ml.

[100g: 95.0 kcal, b:3.5 g t:3.0g w:13.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1548g)– 686.9 kcal b:30.6g, t:20.1g w:101.3g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, sałata zielona z kefirem, ryż na sypko 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt.

[100g: 44.3 kcal, b:1.9g, t:1.2g w:6.5g]

Podwieczorek (170g) – 214.5 kcal b:2.0g, t:2.9g w:46.3g

* Jabłko pieczone 1 szt.+ chrupki kukurydziane

[100g: 126.1 kcal, b:1.1, t:1.7g w:27.2g]

Kolacja (610g) –591.0 kcal b:25.8g, t:22.6g w:74.5g.

* Twarożek z zieleniną 50g /**białko mleka**/, **ser topiony** 50g, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:96.8 kcal, b:4.2, t:13.2g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2421.4 kcal, białko: 85.4 g, tłuszcz: 74.5g, węglowodany: 363.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 30 sierpień 2020rok

Śniadanie I (720g) –684.2 kcal b:25.6g, t:22.3g w:97.0g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **jogurt naturalny** 175 ml, herbata 250ml.

[100g: 95.0 kcal, b:3.5 g t:3.0g w:13.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1548g)– 686.9 kcal b:30.6g, t:20.1g w:101.3g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleka, seler**, przyprawa warzywna do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, sałata zielona z kefirem, ryż na sypko 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt.

[100g: 44.3 kcal, b:1.9g, t:1.2g w:6.5g]

Podwieczorek (170g) – 214.5 kcal b:2.0g, t:2.9g w:46.3g

* Jabłko pieczone 1 szt.+ chrupki kukurydziane

[100g: 126.1 kcal, b:1.1, t:1.7g w:27.2g]

Kolacja (640g) –681.8 kcal b:27.8g, t:26.7g w:86.7g.

* Twarożek z zieleniną 50g /**białko mleka**/, **ser topiony** 50g, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:106.5 kcal, b:4.3, t:4.1g w:13.5g]

SUMA DNIA:

2512.1 kcal, białko: 87.4 g, tłuszcz: 78.6g, węglowodany: 375.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 30 sierpień 2020rok

Śniadanie I (720g) –684.2 kcal b:25.6g, t:22.3g w:97.0g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **jogurt naturalny** 175 ml, herbata 250ml.

[100g: 95.0 kcal, b:3.5 g t:3.0g w:13.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1548g)– 686.9 kcal b:30.6g, t:20.1g w:101.3g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleka, seler**, przyprawa warzywna do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, sałata zielona z kefirem, ryż na sypko 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt.

[100g: 44.3 kcal, b:1.9g, t:1.2g w:6.5g]

Podwieczorek (170g) – 214.5 kcal b:2.0g, t:2.9g w:46.3g

* Jabłko pieczone 1 szt.+ chrupki kukurydziane

[100g: 126.1 kcal, b:1.1, t:1.7g w:27.2g]

Kolacja (690g) –808.8 kcal b:31.3g, t:27.8g w:112.7g.

* Twarożek z zieleniną 50g /**białko mleka**/, **ser topiony** 50g, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 125g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:117.2 kcal, b:4.5, t:4.0g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2639.1 kcal, białko: 90.9 g, tłuszcz: 79.8g, węglowodany: 402.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*