

DIETA MAMY I TRYMESTR 15 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (1003g) – 902.8 kcal b:33.4g, t:26.3g w:133.6g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, sałata zielona, sałatka z kus-kus i jarzyn 150g /**gluten zbóż, białko mleka** / pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 90.0 kcal, b:3.3 g t:2.6g w:13.3g]

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 (1146g)– 555.6 kcal b:32.8g, t:7.6g w:95.6g

* Zupa kminkowa z zacierką 400ml/**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pulpet z fileta drobiowego w sosie 100g /**gluten, białko mleka, jaja** /, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka** /, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 48.4 kcal, b:2.8g, t:0.6g w:8.3g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ i **masło**, konfitura

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

Kolacja (593g) – 536.3 kcal b:26.9g, t:19.9g w:65.9g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka, jaja** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:90.4 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2295.7 kcal, białko: 96.8 g, tłuszcz: 59.0g, węglowodany: 355.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 15 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (1003g) – 902.8 kcal b:33.4g, t:26.3g w:133.6g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, sałata zielona, sałatka z kus-kus i jarzyn 150g /**gluten zbóż, białko mleka** / pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 90.0 kcal, b:3.3 g t:2.6g w:13.3g]

Śniadanie II (300g) – 201.8 kcal b:1.2g, t:5.9g w:36.1g

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

[100g:67.2 kcal, b:0.4, t:1.9g w:12.0g]

Obiad (1146g)– 555.6 kcal b:32.8g, t:7.6g w:95.6g

* Zupa kminkowa z zacierką 400ml/**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** /

Pulpet z fileta drobiowego w sosie 100g /**gluten, białko mleka, jaja** /, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka** /, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 48.4 kcal, b:2.8g, t:0.6g w:8.3g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku** / i **masło**, konfitura + Jabłko

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

Kolacja (593g) – 536.3 kcal b:26.9g, t:19.9g w:65.9g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka, jaja** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:90.4 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2479.3 kcal, białko: 98.7 g, tłuszcz: 65.6g, węglowodany: 386.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 15 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (1058g) – 1058.0 kcal b:36.9g, t:30.9g w:159.0g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, sałata zielona, sałatka z kus-kus i jarzyn 150g /**gluten zbóż, białko mleka** / pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 100.0 kcal, b:3.4 g t:2.9g w:15.0g]

Śniadanie II (300g) – 201.8 kcal b:1.2g, t:5.9g w:36.1g

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

[100g:67.2 kcal, b:0.4, t:1.9g w:12.0g]

Obiad (1146g)– 555.6 kcal b:32.8g, t:7.6g w:95.6g

* Zupa kminkowa z zacierką 400ml/**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /

Pulpet z fileta drobiowego w sosie 100g /**gluten, białko mleka, jaja** /, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka** /, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 48.4 kcal, b:2.8g, t:0.6g w:8.3g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku** / i **masło**, konfitura + Jabłko

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

Kolacja (598g) – 570.3 kcal b:27.0g, t:23.6g w:65.9g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka, jaja** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:95.3 kcal, b:4.5, t:3.9g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2668.5 kcal, białko: 102.3 g, tłuszcz: 73.9g, węglowodany: 411.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 15 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (1058g) – 1058.0 kcal b:36.9g, t:30.9g w:159.0g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, sałata zielona, sałatka z kus-kus i jarzyn 150g /**gluten zbóż, białko mleka** / pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 100.0 kcal, b:3.4 g t:2.9g w:15.0g]

Śniadanie II (300g) – 201.8 kcal b:1.2g, t:5.9g w:36.1g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe** /

+ Wafelki/**gluten zbóż, gluten, jaja** /

[100g:67.2 kcal, b:0.4, t:1.9g w:12.0g]

Obiad (1146g)– 555.6 kcal b:32.8g, t:7.6g w:95.6g

* Zupa kminkowa z zacierką 400ml/**mąka pszenna, seler, jaja, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** /

Pulpet z fileta drobiowego w sosie 100g /**gluten, białko mleka, jaja** /, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka** /, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 48.4 kcal, b:2.8g, t:0.6g w:8.3g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku** / i **masło**, konfitura

+ Jabłko

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

Kolacja (648g) – 697.3 kcal b:30.5g, t:24.8g w:92.0g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka, jaja** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:107.6 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2795.5 kcal, białko: 105.8 g, tłuszcz: 75.1g, węglowodany: 437.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 16 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (582g) – 437.5 kcal b:21.2g, t:10.8g w:65.5g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 10g, plaster cytryny, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 75.1 kcal, b:3.6 g t:1.8g w:11.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g:127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (997g)– 839.6 kcal b:35.8g, t:12.1g w:153.7g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 84.2 kcal, b:3.5g, t:1.2g w:15.4g]

Podwieczorek (248g) – 307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniad /**białko mleka, jajkiem** i sałata zieloną + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 123.9 kcal, b:1.2, t:0.9g w:4.5g]

Kolacja (594g) – 477.1 kcal b:26.2g, t:13.8g w:65.7g.

* **Twarożek** z pomidorem 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:80.3 kcal, b:4.4, t:2.3g w:11.0g]

SUMA DNIA:

2279.5 kcal, białko: 97.6 g, tłuszcz: 49.0g, węglowodany: 377.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 16 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (637g) – 592.7 kcal b:24.8g, t:15.3g w:90.9g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 15g, plaster cytryny, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 93.0 kcal, b:3.8 g t:2.4g w:14.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g:127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (997g)– 839.6 kcal b:35.8g, t:12.1g w:153.7g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 84.2 kcal, b:3.5g, t:1.2g w:15.4g]

Podwieczorek (248g) – 307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniad /**białko mleka, jajkiem** i sałata zieloną + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 123.9 kcal, b:1.2, t:0.9g w:4.5g]

Kolacja (599g) – 511.0 kcal b:26.2g, t:17.6g w:65.7g.

* **Twarożek** z pomidorem 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:85.3 kcal, b:4.3, t:2.9g w:10.9g]

SUMA DNIA:

2468.7 kcal, białko: 101.2 g, tłuszcz: 57.3g, węglowodany: 402.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 16 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (637g) – 592.7 kcal b:24.8g, t:15.3g w:90.9g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 15g, plaster cytryny, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 93.0 kcal, b:3.8 g t:2.4g w:14.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g:127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (997g)– 839.6 kcal b:35.8g, t:12.1g w:153.7g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 84.2 kcal, b:3.5g, t:1.2g w:15.4g]

Podwieczorek (248g) – 307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniad /**białko mleka, jajkiem** i sałata zieloną + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 123.9 kcal, b:1.2, t:0.9g w:4.5g]

Kolacja (649g) – 638.0 kcal b:29.8g, t:18.7g w:91.8g.

* **Twarożek** z pomidorem 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:98.3 kcal, b:4.5, t:2.8g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2595.7 kcal, białko: 104.8 g, tłuszcz: 58.5g, węglowodany: 428.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 16 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (637g) – 592.7 kcal b:24.8g, t:15.3g w:90.9g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, masło 15g, plaster cytryny, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 93.0 kcal, b:3.8 g t:2.4g w:14.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g:127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (997g)– 839.6 kcal b:35.8g, t:12.1g w:153.7g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 84.2 kcal, b:3.5g, t:1.2g w:15.4g]

Podwieczorek (248g) – 307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniad /**białko mleka, jajkiem** i sałata zieloną + Jogurt owocowy 150ml

[100g: 123.9 kcal, b:1.2, t:0.9g w:4.5g]

Kolacja (649g) – 638.0 kcal b:29.8g, t:18.7g w:91.8g.

* **Twarożek** z pomidorem 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:98.3 kcal, b:4.5, t:2.8g w:14.1g]

SUMA DNIA:

2595.7 kcal, białko: 104.8 g, tłuszcz: 58.5g, węglowodany: 428.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*