

DIETA MAMY I TRYMESTR 19 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (545g) – 586.2 kcal b:19.7g, t:17.3g w:89.5g.

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

[100g:107.5 kcal, b:3.6 g t:3.1g w:16.4g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150g.

[100g:112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1185g)– 476.8 kcal b:28.9g, t:5.9g w:81.2g

* Zupa grysikowa z jarzynami/**gluten, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g, herbata 250ml.

[100g: 40.2 kcal, b:2.4g, t:0.4g w:6.8g]

Podwieczorek (264g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną + Jabłko.

[100g: 95.0 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.2g]

Kolacja (625g) – 642.6 kcal b:24.4g, t:21.7g w:91.4g.

* **Jajko** 1 szt. w sosie **jogurtowo – majonezowym** z groszkiem 30g/**jaja, białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g:102.8 kcal, b:3.9, t:3.4g w:14.6g]

SUMA DNIA:

2147.9 kcal, białko: 85.5 g, tłuszcz: 54.3g, węglowodany: 342.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 19 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (545g) –586.2 kcal b:19.7g, t:17.3g w:89.5g.

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

[100g:107.5 kcal, b:3.6 g t:3.1g w:16.4g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150g.

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1505g)– 522.8 kcal b:30.9g, t:7.3g w:89.0g

* Zupa grysikowa z jarzynami/**gluten, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g, herbata 250ml.

[100g: 34.7 kcal, b:2.0g, t:0.4g w:5.9g]

Podwieczorek (264g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną + Jabłko.

[100g: 95.0 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.2g]

Kolacja (650g) –699.4 kcal b:26.3g, t:22.0g w:103.6g.

* **Jajko** 1 szt. w sosie **jogurtowo – majonezowym** z groszkiem 30g/**jaja, białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 175g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g:107.6 kcal, b:4.0, t:3.3g w:15.9g]

SUMA DNIA:

2283.0 kcal, białko: 90.1 g, tłuszcz: 56.2g, węglowodany: 369.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 19 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (545g) –586.2 kcal b:19.7g, t:17.3g w:89.5g.

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

[100g:107.5 kcal, b:3.6 g t:3.1g w:16.4g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 150g.

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1505g)– 522.8 kcal b:30.9g, t:7.3g w:89.0g

* Zupa grysikowa z jarzynami/**gluten, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g, herbata 250ml.

[100g: 34.7 kcal, b:2.0g, t:0.4g w:5.9g]

Podwieczorek (264g) – 250.8 kcal b:7.3g, t:5.7g w:45.6g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałatą zieloną + Jabłko.

[100g: 95.0 kcal, b:2.7, t:2.1g w:17.2g]

Kolacja (650g) –699.4 kcal b:26.3g, t:22.0g w:103.6g.

* **Jajko** 1 szt. w sosie **jogurtowo – majonezowym** z groszkiem 30g/**jaja, białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 175g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g:107.6 kcal, b:4.0, t:3.3g w:15.9g]

SUMA DNIA:

2283.0 kcal, białko: 90.1 g, tłuszcz: 56.2g, węglowodany: 369.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 20 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (490g) – 427.3 kcal b:15.7g, t:13.0g w:63.1g.

* Połędwica sopocka 40g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.
[100g:87.2 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:12.8g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/
[100g:112.6 kcal, b:0.4, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (953g)– 634.2 kcal b:31.0g, t:14.3g w:101.2g

* Zupa koperkowa z makaronem 400ml / **białko mleko, jaja, gluten, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** /
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler** /, jęczmienna 150g/**gluten zbóż** /, sałata zielona z kefirem, kompot 250ml.
[100g: 66.5 kcal, b:3.2g, t:1.5g w:10.6g]

Podwieczorek (350g) – 267.2 kcal b:10.6g, t:11.1g w:31.3g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy** / + **Kefir**.

[100g: 76.3 kcal, b:3.0, t:3.1g w:8.9g]

Kolacja (562g) – 450.1 kcal b:23.7g, t:12.3g w:64.9g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.
[100g:80.0 kcal, b:4.2, t:2.1g w:11.5g]

SUMA DNIA:

1996.7 kcal, białko: 83.3 g, tłuszcz: 53.7g, węglowodany: 307.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 20 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (545g) – 582.5 kcal b:19.3g, t:17.5g w:88.5g.

* Połędwica sopocka 40g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.
[100g:106.8 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:16.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż** /
[100g:112.6 kcal, b:0.4, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (953g)– 634.2 kcal b:31.0g, t:14.3g w:101.2g

* Zupa koperkowa z makaronem 400ml / **białko mleko, jaja, gluten, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin** /
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler** /, jęczmienna 150g/**gluten zbóż** /, sałata zielona z kefirem, kompot 250ml.
[100g: 66.5 kcal, b:3.2g, t:1.5g w:10.6g]

Podwieczorek (350g) – 267.2 kcal b:10.6g, t:11.1g w:31.3g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy** / + **Kefir**.
[100g: 76.3 kcal, b:3.0, t:3.1g w:8.9g]

Kolacja (642g) – 667.9 kcal b:29.2g, t:17.6g w:103.1g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.
[100g:104.0 kcal, b:4.5, t:2.7g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2369.7 kcal, białko: 92.3 g, tłuszcz: 63.5g, węglowodany: 371.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 20 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (545g) – 582.5 kcal b:19.3g, t:17.5g w:88.5g.

* Połędwica sopocka 40g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.
[100g:106.8 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:16.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż** /
[100g:112.6 kcal, b:0.4, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (953g)– 634.2 kcal b:31.0g, t:14.3g w:101.2g

* Zupa koperkowa z makaronem 400ml / **białko mleko, jaja, gluten, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin** /
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler** /, jęczmienna 150g/**gluten zbóż** /, sałata zielona z kefirem, kompot 250ml.
[100g: 66.5 kcal, b:3.2g, t:1.5g w:10.6g]

Podwieczorek (350g) – 267.2 kcal b:10.6g, t:11.1g w:31.3g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy** / + **Kefir**.

[100g: 76.3 kcal, b:3.0, t:3.1g w:8.9g]

Kolacja (642g) – 667.9 kcal b:29.2g, t:17.6g w:103.1g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.
[100g:104.0 kcal, b:4.5, t:2.7g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2369.7 kcal, białko: 92.3 g, tłuszcz: 63.5g, węglowodany: 371.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 20 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (545g) – 582.5 kcal b:19.3g, t:17.5g w:88.5g.

* Polędwica sopocka 40g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.
[100g:106.8 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:16.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż** /
[100g:112.6 kcal, b:0.4, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (953g)– 634.2 kcal b:31.0g, t:14.3g w:101.2g

* Zupa koperkowa z makaronem 400ml / **białko mleko, jaja, gluten, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin** /
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler** /, jęczmienna 150g/**gluten zbóż** /, sałata zielona z kefirem, kompot 250ml.
[100g: 66.5 kcal, b:3.2g, t:1.5g w:10.6g]

Podwieczorek (350g) – 267.2 kcal b:10.6g, t:11.1g w:31.3g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy** / + **Kefir**.

[100g: 76.3 kcal, b:3.0, t:3.1g w:8.9g]

Kolacja (642g) – 667.9 kcal b:29.2g, t:17.6g w:103.1g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.
[100g:104.0 kcal, b:4.5, t:2.7g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2369.7 kcal, białko: 92.3 g, tłuszcz: 63.5g, węglowodany: 371.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 21 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (824g) –568.1 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.7g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 40g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:68.9 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.3g]

Śniadanie II (180g) – 275.4 kcal b:5.6g, t:12.3g w:35.9g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafelki /**gluten zbóż, soja**/

[100g:153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Obiad (1577g)– 567.6 kcal b:17.9g, t:13.7g w:98.7g

* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką i parówką w pomidorach 100g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 35.9 kcal, b:1.1g, t:0.8g w:6.2g]

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

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

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

Kolacja (572g) –470.3 kcal b:27.3g, t:12.9g w:64.7g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, **ser biały** 100g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:82.2 kcal, b:4.7, t:2.2g w:11.3g]

SUMA DNIA:

2219.7 kcal, białko: 89.7 g, tłuszcz: 70.3g, węglowodany: 320.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 21 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (879g) – 723.4 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*, szynka 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, pomidor 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:82.2 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:11.6g]

Śniadanie II (180g) – 275.4 kcal b:5.6g, t:12.3g w:35.9g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafelki /*gluten zbóż, soja/*

[100g:153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Obiad (1577g)– 567.6 kcal b:17.9g, t:13.7g w:98.7g

* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką i parówką w pomidorach 100g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 35.9 kcal, b:1.1g, t:0.8g w:6.2g]

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

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

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

Kolacja (627g) – 631.3 kcal b:30.9g, t:17.8g w:90.8g.

* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, ser **biały** 100g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:100.6 kcal, b:4.9, t:2.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2535.9 kcal, białko: 96.8 g, tłuszcz: 79.8g, węglowodany: 372.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 21 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (879g) – 723.4 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*, szynka 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, pomidor 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:82.2 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:11.6g]

Śniadanie II (180g) – 275.4 kcal b:5.6g, t:12.3g w:35.9g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafelki /*gluten zbóż, soja/*

[100g:153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Obiad (1577g)– 567.6 kcal b:17.9g, t:13.7g w:98.7g

* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Leczo z cukinii z fasolką szparagową, marchewką i parówką w pomidorach 100g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 35.9 kcal, b:1.1g, t:0.8g w:6.2g]

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

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

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

Kolacja (627g) – 631.3 kcal b:30.9g, t:17.8g w:90.8g.

* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/*, ser biały 100g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:100.6 kcal, b:4.9, t:2.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2535.9 kcal, białko: 96.8 g, tłuszcz: 79.8g, węglowodany: 372.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 21 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (879g) – 723.4 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.1g.

* Żurek z jajkiem i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*, szynka 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, pomidor 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:82.2 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:11.6g]

Śniadanie II (180g) – 275.4 kcal b:5.6g, t:12.3g w:35.9g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafelki /*gluten zbóż, soja/*

[100g:153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Obiad (1577g)– 567.6 kcal b:17.9g, t:13.7g w:98.7g

* Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

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

[100g: 35.9 kcal, b:1.1g, t:0.8g w:6.2g]

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

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

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

Kolacja (627g) – 631.3 kcal b:30.9g, t:17.8g w:90.8g.

* Wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, ser biały 100g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g:100.6 kcal, b:4.9, t:2.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2535.9 kcal, białko: 96.8 g, tłuszcz: 79.8g, węglowodany: 372.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*