

DIETA MAMY I TRYMESTR 22 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (897g) –749.3 kcal b:28.5g, t:26.3g w:100.9g.

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

[100g:83.5 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.2g]

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 (1292g)– 739.1 kcal b:35.6g, t:23.1g w:103.4g

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

Filet drobiowy soute 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, surówka z kapusty pekińskiej 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 57.2 kcal, b:2.7g, t:1.7g w:8.0g]

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 (562g) –484.1 kcal b:23.6g, t:13.8g w:70.0g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g/ **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:86.4 kcal, b:4.2, t:2.4g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2273.6 kcal, białko: 91.7 g, tłuszcz: 68.4g, węglowodany: 334.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 22 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (897g) – 749.3 kcal b:28.5g, t:26.3g w:100.9g.

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

[100g:83.5 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.2g]

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

* Kisiel 200ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/ + Pieczywo chrupkie 21g/**gluten zbóż**/.

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

Obiad (1292g)– 739.1 kcal b:35.6g, t:23.1g w:103.4g

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

Filet drobiowy soute 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, surówka z kapusty pekińskiej 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 57.2 kcal, b:2.7g, t:1.7g w:8.0g]

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 (562g) – 484.1 kcal b:23.6g, t:13.8g w:70.0g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g/ **białko mleka, seler, ryba-makrela** /, **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:86.4 kcal, b:4.2, t:2.4g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2426.2 kcal, białko: 94.0 g, tłuszcz: 69.5g, węglowodany: 370.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 22 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (952g) – 904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g]

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

* Kisiel 200ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/ + Pieczywo chrupkie 21g/**gluten zbóż**/.

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

Obiad (1292g)– 739.1 kcal b:35.6g, t:23.1g w:103.4g

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

Filet drobiowy soute 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, surówka z kapusty pekińskiej 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 57.2 kcal, b:2.7g, t:1.7g w:8.0g]

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 (562g) – 484.1 kcal b:23.6g, t:13.8g w:70.0g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g/ **białko mleka, seler, ryba-makrela** /, **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:86.4 kcal, b:4.2, t:2.4g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2581.4 kcal, białko: 97.6 g, tłuszcz: 74.0g, węglowodany: 395.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 22 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (952g) – 904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g]

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

* Kisiel 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe** / + Pieczywo chrupkie 21g/**gluten zbóż** /.

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

Obiad (1292g)– 739.1 kcal b:35.6g, t:23.1g w:103.4g

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

Filet drobiowy soute 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, surówka z kapusty pekińskiej 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 57.2 kcal, b:2.7g, t:1.7g w:8.0g]

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 (562g) – 484.1 kcal b:23.6g, t:13.8g w:70.0g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela** /, **masło** 10g, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:86.4 kcal, b:4.2, t:2.4g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2581.4 kcal, białko: 97.6 g, tłuszcz: 74.0g, węglowodany: 395.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 22 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (952g) – 904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml /**gluten zbóż, białko mleka** /, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g:95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g]

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

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe** / + Pieczywo chrupkie 21g/**gluten zbóż**/.

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

Obiad (1292g)– 739.1 kcal b:35.6g, t:23.1g w:103.4g

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

Filet drobiowy soute 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, surówka z kapusty pekińskiej 100g, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 57.2 kcal, b:2.7g, t:1.7g w:8.0g]

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 (615g) – 645.1 kcal b:27.5g, t:18.6g w:96.1g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela** /, **masło** 15g, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:104.8 kcal, b:4.4, t:3.0g w:15.6g]

SUMA DNIA:

2742.4 kcal, białko: 101.2 g, tłuszcz: 78.9g, węglowodany: 421.5g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY I TRYMESTR 23 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (490g) – 432.0 kcal b:16.2g, t:12.9g w:64.1g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:88.1 kcal, b:3.3 g t:2.6g w:13.0g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle z kremem czekoladowym/**gluten zbóż, jaja, soja**/
[100g:153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (271g) – 291.2 kcal b:6.3g, t:9.2g w:48.1g

* Kanapka z humusem 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, sezam**/
+ sałata zielona.

[100g: 107.4 kcal, b:2.3, t:3.3g w:17.7g]

Kolacja (570g) – 481.6 kcal b:20.8g, t:16.8g w:65.3g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem 70g / **białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:84.4 kcal, b:3.6, t:2.9g w:11.4g]

SUMA DNIA:

2174.5 kcal, białko: 76.3 g, tłuszcz: 59.7g, węglowodany: 345.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 23 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (545g) – 587.2 kcal b:19.7g, t:17.4g w:89.6g.

* Wędlina 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:107.7 kcal, b:3.6 g t:3.1g w:16.4g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle z kremem czekoladowym/**gluten zbóż, jaja, soja**/
[100g:153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (271g) – 291.2 kcal b:6.3g, t:9.2g w:48.1g

* Kanapka z humusem 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, sezam**/
+ sałata zielona.

[100g: 107.4 kcal, b:2.3, t:3.3g w:17.7g]

Kolacja (570g) – 481.6 kcal b:20.8g, t:16.8g w:65.3g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem 70g / **białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:84.4 kcal, b:3.6, t:2.9g w:11.4g]

SUMA DNIA:

2329.8 kcal, białko: 79.9 g, tłuszcz: 64.2g, węglowodany: 371.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 23 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (545g) – 587.2 kcal b:19.7g, t:17.4g w:89.6g.

* Wędlina 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:107.7 kcal, b:3.6 g t:3.1g w:16.4g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle z kremem czekoladowym/**gluten zbóż, jaja, soja**/
[100g:153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (271g) – 291.2 kcal b:6.3g, t:9.2g w:48.1g

* Kanapka z humusem 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, sezam**/
+ sałata zielona.

[100g: 107.4 kcal, b:2.3, t:3.3g w:17.7g]

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

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem 70g / **białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2490.7 kcal, białko: 83.5 g, tłuszcz: 69.1g, węglowodany: 397.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 23 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (545g) – 587.2 kcal b:19.7g, t:17.4g w:89.6g.

* Wędlina 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:107.7 kcal, b:3.6 g t:3.1g w:16.4g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle z kremem czekoladowym/**gluten zbóż, jaja, soja**/
[100g:153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (271g) – 291.2 kcal b:6.3g, t:9.2g w:48.1g

* Kanapka z humusem 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, sezam**/
+ sałata zielona.

[100g: 107.4 kcal, b:2.3, t:3.3g w:17.7g]

Kolacja (700g) – 762.4 kcal b:32.0g, t:26.4g w:103.9g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem 70g / **białko mleka, jaja**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:108.9 kcal, b:4.5, t:3.7g w:14.8g]

SUMA DNIA:

2610.5 kcal, białko: 91.0 g, tłuszcz: 73.8g, węglowodany: 409.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*