

DIETA MAMY I TRYMESTR 12 październik 2020rok

Śniadanie I (832g) – 576.8 kcal b:25.4g, t:19.4g w:77.0g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 69.3 kcal, b:3.0 g t:2.3g w:9.2g]

Śniadanie II (150g) – 126.8 kcal b:3.8g, t:3.4g w: 20.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 84.5 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1328g)– 762.1 kcal b:27.5g, t:16.0g w:132.5g

* Zupa jarzynowa 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 /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, herbata 250ml

[100g: 57.3 kcal, b:2.0, t:1.2g w:9.9g]

Podwieczorek (120g) – 319.7 kcal b:7.2g, t:2.9g w:66.5g

* Drożdżówka z marmoladą / **gluten, białko mleka, jaja/**

[100g: 266.4 kcal, b:6.0, t:2.4g w:55.4g]

Kolacja (530g) – 564.4 kcal b:25.0g, t:23.1g w:67.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:106.4 kcal, b:4.7, t:4.3g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2349.8 kcal, białko: 88.9 g, tłuszcz: 64.8g, węglowodany: 363.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 12 październik 2020rok

Śniadanie I (832g) – 576.8 kcal b:25.4g, t:19.4g w:77.0g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 69.3 kcal, b:3.0 g t:2.3g w:9.2g]

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w: 42.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1328g)– 762.1 kcal b:27.5g, t:16.0g w:132.5g

* Zupa jarzynowa 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 /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, herbata 250ml

[100g: 57.3 kcal, b:2.0, t:1.2g w:9.9g]

Podwieczorek (308g) – 404.3 kcal b:7.9g, t:3.6g w:87.0g

* Drożdżówka z marmoladą /**gluten, białko mleka, jaja/** + Jabłko

[100g: 131.2 kcal, b:2.5, t:1.1g w:28.2g]

Kolacja (530g) – 564.4 kcal b:25.0g, t:23.1g w:67.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:106.4 kcal, b:4.7, t:4.3g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2538.9 kcal, białko: 91.8 g, tłuszcz: 66.2g, węglowodany: 406.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 12 październik 2020rok

Śniadanie I (832g) – 576.8 kcal b:25.4g, t:19.4g w:77.0g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 69.3 kcal, b:3.0 g t:2.3g w:9.2g]

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w: 42.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1328g)– 762.1 kcal b:27.5g, t:16.0g w:132.5g

* Zupa jarzynowa 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 /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, herbata 250ml

[100g: 57.3 kcal, b:2.0, t:1.2g w:9.9g]

Podwieczorek (308g) – 404.3 kcal b:7.9g, t:3.6g w:87.0g

* Drożdżówka z marmoladą /**gluten, białko mleka, jaja/** + Jabłko

[100g: 131.2 kcal, b:2.5, t:1.1g w:28.2g]

Kolacja (530g) – 564.4 kcal b:25.0g, t:23.1g w:67.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:106.4 kcal, b:4.7, t:4.3g w:12.6g]

SUMA DNIA:

2538.9 kcal, białko: 91.8 g, tłuszcz: 66.2g, węglowodany: 406.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 październik 2020rok

Śniadanie I (882g) –698.1 kcal b:28.9g, t:20.2g w:102.3g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 79.1 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w: 42.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1328g)– 762.1 kcal b:27.5g, t:16.0g w:132.5g

* Zupa jarzynowa 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 /**białko mleka, jaja, mąka pszenna/**, herbata 250ml

[100g: 57.3 kcal, b:2.0, t:1.2g w:9.9g]

Podwieczorek (308g) – 404.3 kcal b:7.9g, t:3.6g w:87.0g

* Drożdżówka z marmoladą /**gluten, białko mleka, jaja/** + Jabłko

[100g: 131.2 kcal, b:2.5, t:1.1g w:28.2g]

Kolacja (580g) –691.4 kcal b:28.5g, t:24.3g w:93.4g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, **ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:119.2 kcal, b:4.9, t:4.1g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2787.2 kcal, białko: 98.8 g, tłuszcz: 68.2g, węglowodany: 457.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*