

DIETA MAMY I TRYMESTR 13 październik 2020rok

Śniadanie I (738g) –867 kcal b:32.2g, t:19.3g w:143.0g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, pomidor 30g, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml [100g: 117.4 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:19.3g]

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 (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Noga drobiowa gotowana 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, kukurydzą 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml. [100g: 59.8 kcal, b:3.8, t:2.3g w:6.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/+ **masło**, dżem, jabłko. [100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (542.5g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**białko mleka, jaja, ryba**/, **masło** 10g, serek topiony 17.5g, dżem 25g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml. [100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2481.0 kcal, białko: 106.5 g, tłuszcz: 74.6g, węglowodany: 356.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 13 październik 2020rok

Śniadanie I (738g) –867 kcal b:32.2g, t:19.3g w:143.0g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, pomidor 30g, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml [100g: 117.4 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:19.3g]

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 (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Noga drobiowa gotowana 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, kukurydzą 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml. [100g: 59.8 kcal, b:3.8, t:2.3g w:6.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/+ **masło**, dżem, jabłko. [100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (542.5g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**białko mleka, jaja, ryba**/, **masło** 10g, serek topiony 17.5g, dżem 25g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml. [100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2481.0 kcal, białko: 106.5 g, tłuszcz: 74.6g, węglowodany: 356.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 13 październik 2020rok

Śniadanie I (738g) –867 kcal b:32.2g, t:19.3g w:143.0g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, **masło** 10g, pomidor 30g, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml [100g: 117.4 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:19.3g]

Śniadanie II (300g) – 165.8 kcal b:1.8g, t:0.6g w:38.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Biskopity /**mąka pszenna, jaja, mleko**/
[100g: 36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Noga drobiowa gotowana 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, kukurydzą 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml. [100g: 59.8 kcal, b:3.8, t:2.3g w:6.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/+ **masło**, dżem, jabłko. [100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (542.5g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**białko mleka, jaja, ryba**/, **masło** 10g, **serek topiony** 17.5g, dżem 25g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml. [100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2628.6 kcal, białko: 108.9 g, tłuszcz: 75.9g, węglowodany: 389.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 13 październik 2020rok

Śniadanie I (738g) –867 kcal b:32.2g, t:19.3g w:143.0g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, masło 10g, pomidor 30g, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250ml [100g: 117.4 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:19.3g]

Śniadanie II (300g) – 165.8 kcal b:1.8g, t:0.6g w:38.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Biskopity /**mąka pszenna, jaja, mleko**/
[100g: 36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Noga drobiowa gotowana 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, kukurydzą 100g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250 ml. [100g: 59.8 kcal, b:3.8, t:2.3g w:6.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/+ masło, dżem, jabłko. [100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (542.5g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**białko mleka, jaja, ryba**/, masło 10g, serek topiony 17.5g, dżem 25g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250 ml. [100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2628.6 kcal, białko: 108.9 g, tłuszcz: 75.9g, węglowodany: 389.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 14 październik 2020rok

Śniadanie I (505g) –474.7 kcal b:14.4g, t:16.5g w:68.8g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 70g /**białko mleka, jaja, seler**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g: 94 kcal, b:2.8 g t:3.2g w:13.6g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

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

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

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

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g /**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 49.2 kcal, b:1.0, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, sałatą zieloną + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:0.5, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (591g) –570.5 kcal b:27.0g, t:23.7g w:65.9g.

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

[100g:96.5 kcal, b:4.5, t:4.0g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2184.4 kcal, białko: 69.0 g, tłuszcz: 57.1g, węglowodany: 361.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 14 październik 2020rok

Śniadanie I (555g) – 595.9 kcal b:17.9g, t:17.3g w:94.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 70g /**białko mleka, jaja, seler**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g: 107.3 kcal, b:3.2 g t:3.1g w:16.9g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

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

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

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

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g /**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny [100g: 49.2 kcal, b:1.0, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, sałatą zieloną + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:0.5, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (641g) – 687.5 kcal b:30.6g, t:24.8g w:91.9g.

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

[100g:107.2 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2432.6 kcal, białko: 76.0 g, tłuszcz: 59.0g, węglowodany: 412.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 14 październik 2020rok

Śniadanie I (555g) – 595.9 kcal b:17.9g, t:17.3g w:94.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 70g /**białko mleka, jaja, seler**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g: 107.3 kcal, b:3.2 g t:3.1g w:16.9g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

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

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

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

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g /**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny [100g: 49.2 kcal, b:1.0, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatą zieloną + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:0.5, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (641g) – 687.5 kcal b:30.6g, t:24.8g w:91.9g.

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

[100g:107.2 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2432.6 kcal, białko: 76.0 g, tłuszcz: 59.0g, węglowodany: 412.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 14 październik 2020rok

Śniadanie I (555g) – 595.9 kcal b:17.9g, t:17.3g w:94.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 70g /**białko mleka, jaja, seler**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g: 107.3 kcal, b:3.2 g t:3.1g w:16.9g]

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

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

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

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

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

Ryż z jabłkami i cynamonem 300g /**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 49.2 kcal, b:1.0, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatą zieloną + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:0.5, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (641g) – 687.5 kcal b:30.6g, t:24.8g w:91.9g.

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

[100g:107.2 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2432.6 kcal, białko: 76.0 g, tłuszcz: 59.0g, węglowodany: 412.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 15 październik 2020rok

Śniadanie I (553g) – 592.9 kcal b:24.7g, t:26.7g w:65.2g.

* Pasta z **makreli** wędzonej i jarzyn gotowanych 70g /**ryba-makrela, białko mleka, seler/, serek żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna,soja, mąka żytnia/**, herbata 250ml
[100g: 107.2 kcal, b:4.4 g t:4.8g w:11.7g]

Śniadanie II (30g) – 96.9 kcal b:2.1g, t:0.5g w: 21.1g

* Chrupki kukurydziane

[100g: 323.0 kcal, b:7.0, t:1.6g w:70.3g]

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**
Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż/**, kompot 250ml
[100g: 78.7 kcal, b:3.1, t:2.2g w:12.1g]

Podwieczorek (75.5g) – 166.2 kcal b:6.6g, t:5.0g w:25.1g

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

[100g: 220.1 kcal, b:8.7, t:6.6g w:33.2g]

Kolacja (562g) – 453.8 kcal b:24.1g, t:12.2g w:65.9g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia/**, herbata 250ml
[100g:80.7 kcal, b:4.2, t:2.1g w:11.7g]

SUMA DNIA:

2187.0 kcal, białko: 92.2 g, tłuszcz: 69.1g, węglowodany: 312.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 15 październik 2020rok

Śniadanie I (558g) –626.8 kcal b:24.7g, t:30.5g w:65.3g.

* Pasta z **makreli** wędzonej i jarzyn gotowanych 70g /**ryba-makrela, białko mleka, seler/, serek żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna,soja, mąka żytnia/**, herbata 250ml
[100g: 112.3 kcal, b:4.4 g t:5.4g w:11.7g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko
[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**
Zrazy mielone w sosie własnym 100g/**mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż/**, kompot 250ml
[100g: 78.7 kcal, b:3.1, t:2.2g w:12.1g]

Podwieczorek (225.5g) –293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z serem topionym i sałatą zieloną + **Jogurt owocowy** 150ml /**białko mleka/**
[100g: 129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g]

Kolacja (567g) –487.8 kcal b:24.1g, t:15.9g w:65.9g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia/**, herbata 250ml
[100g:86.0 kcal, b:4.2, t:2.8g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2466.4 kcal, białko: 96.7 g, tłuszcz: 80.6g, węglowodany: 353.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 15 październik 2020rok

Śniadanie I (608g) –748.1 kcal b:28.2g, t:31.3g w:90.7g.

* Pasta z **makreli** wędzonej i jarzyn gotowanych 70g /*ryba-makrela, białko mleka, seler/, serek żółty* 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna,soja, mąka żytnia/*, herbata 250ml
[100g: 112.0 kcal, b:4.6 g t:5.1g w:14.9g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko
[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /*mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*
Zrazy mielone w sosie własnym 100g/*mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż/*, kompot 250ml
[100g: 78.7 kcal, b:3.1, t:2.2g w:12.1g]

Podwieczorek (225.5g) –293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia/* z serem topionym i sałatą zieloną + **Jogurt owocowy** 150ml /*białko mleka/*
[100g: 129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g]

Kolacja (617g) –614.8 kcal b:27.6g, t:17.0g w:92.0g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /*białko mleka/*, wędlina 40g/ *białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, soja, żytnia/*, herbata 250ml
[100g:99.6 kcal, b:4.4, t:2.7g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2714.6 kcal, białko: 103.8 g, tłuszcz: 82.6g, węglowodany: 404.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRESLAKTACYJNY 15 październik 2020rok

Śniadanie I (608g) –748.1 kcal b:28.2g, t:31.3g w:90.7g.

* Pasta z **makreli** wędzonej i jarzyn gotowanych 70g /*ryba-makrela, białko mleka, seler/, serek żółty* 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna,soja, mąka żytnia/*, herbata 250ml

[100g: 112.0 kcal, b:4.6 g t:5.1g w:14.9g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

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

Zrazy mielone w sosie własnym 100g/*mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /*gluten zbóż/*, kompot 250ml

[100g: 78.7 kcal, b:3.1, t:2.2g w:12.1g]

Podwieczorek (225.5g) –293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

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

[100g: 129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g]

Kolacja (617g) –614.8 kcal b:27.6g, t:17.0g w:92.0g.

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

[100g:99.6 kcal, b:4.4, t:2.7g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2714.6 kcal, białko: 103.8 g, tłuszcz: 82.6g, węglowodany: 404.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*