

DIETA MAMY I TRYMESTR 20 październik 2020rok

Śniadanie I (897g) –754.8 kcal b:30.1g, t:26.2g w:101.2g.

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

[100g: 84.1 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.2g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t:1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1117g)– 640.1 kcal b:28.3g, t:14.7g w:106.2g

* Zupa selerowa z grzankami /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Gulasz mięsno-jarzynowy 150g /**mąka pszenna, białko mleka** / , kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, surówka z kapusty pekińskiej 150 ml /**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g: 57.3 kcal, b:2.5, t:1.3g w:9.5g]

Podwieczorek (413g) – 216.6 kcal b:8.4g, t:6.7g w:33.5g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z sałatą, pasztetem drobiowym 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 52.4 kcal, b:2.0, t:1.6g w:8.1g]

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

* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g / **białko mleka, jaja**/ masło 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / pomidor 50g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

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

SUMA DNIA:

2242.3 kcal, białko: 89.7 g, tłuszcz: 65.4g, węglowodany: 340.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 20 październik 2020rok

Śniadanie I (952g) – 910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

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

[100g: 95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t:1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1117g)– 640.1 kcal b:28.3g, t:14.7g w:106.2g

* Zupa selerowa z grzankami **/mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Gulasz mięsno-jarzynowy 150g **/mąka pszenna, białko mleka /** , kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/**, surówka z kapusty pekińskiej 150 ml **/białko mleka/**, kompot 250ml.

[100g: 57.3 kcal, b:2.5, t:1.3g w:9.5g]

Podwieczorek (413g) – 216.6 kcal b:8.4g, t:6.7g w:33.5g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z sałata, pasztetem drobiowym 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 52.4 kcal, b:2.0, t:1.6g w:8.1g]

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

* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g **/białko mleka, jaja/ masło** 10g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /** pomidor 50g, pieczywo graham 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml.

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

SUMA DNIA:

2397.5 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 366.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 20 październik 2020rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

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

[100g: 95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t:1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1117g)– 640.1 kcal b:28.3g, t:14.7g w:106.2g

* Zupa selerowa z grzankami **/mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Gulasz mięsno-jarzynowy 150g **/mąka pszenna, białko mleka /** , kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż/**, surówka z kapusty pekińskiej 150 ml **/białko mleka/**, kompot 250ml.

[100g: 57.3 kcal, b:2.5, t:1.3g w:9.5g]

Podwieczorek (413g) – 216.6 kcal b:8.4g, t:6.7g w:33.5g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z sałatą, pasztetem drobiowym 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 52.4 kcal, b:2.0, t:1.6g w:8.1g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2558.5 kcal, białko: 96.8 g, tłuszcz: 74.8g, węglowodany: 392.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 20 październik 2020rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

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

[100g: 95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (208g) – 149.2 kcal b:2.1g, t:1.0g w:34.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g: 71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1117g)– 640.1 kcal b:28.3g, t:14.7g w:106.2g

* Zupa selerowa z grzankami **/mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Gulasz mięsno-jarzynowy 150g **/mąka pszenna, białko mleka /**, kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/**, surówka z kapusty pekińskiej 150 ml **/białko mleka/**, kompot 250ml.

[100g: 57.3 kcal, b:2.5, t:1.3g w:9.5g]

Podwieczorek (413g) – 216.6 kcal b:8.4g, t:6.7g w:33.5g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z sałata, pasztetem drobiowym 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 52.4 kcal, b:2.0, t:1.6g w:8.1g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2558.5 kcal, białko: 96.8 g, tłuszcz: 74.8g, węglowodany: 392.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 21 październik 2020rok

Śniadanie I (604g) – 590.8 kcal b:21.6g, t:15.9g w:92.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, galaretka drobiowa 45g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 97.8 kcal, b:3.5 g t:2.6g w:15.2g]

Śniadanie II (468g) – 187.4 kcal b:0.7g, t:0.7g w:46.2g

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

[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t:0.1g w:9.8g]

Obiad (958g)– 614.4 kcal b:22.0g, t:16.9g w:96.2g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, herbata 250ml.

[100g: 64.1 kcal, b:2.2, t:1.7g w:10.0g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/+ **masło** 10g, konfitura.

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

Kolacja (500) – 501.2 kcal b:23.1g, t:19.7g w:61.0g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:100.2 kcal, b:4.6, t:3.9g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2092.0 kcal, białko: 71.1 g, tłuszcz: 58.3g, węglowodany: 330.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 21 październik 2020rok

Śniadanie I (604g) – 590.8 kcal b:21.6g, t:15.9g w:92.4g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g **/białko mleka/**, galaretka drobiowa 45g **/białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, żytnia, soja/**, herbata 250 ml.

[100g: 97.8 kcal, b:3.5 g t:2.6g w:15.2g]

Śniadanie II (468g) – 187.4 kcal b:0.7g, t:0.7g w:46.2g

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

[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t:0.1g w:9.8g]

Obiad (958g) – 614.4 kcal b:22.0g, t:16.9g w:96.2g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/**, herbata 250ml.

[100g: 64.1 kcal, b:2.2, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (255g) – 300.0 kcal b:10.0g, t:9.9g w:43.1g

* Bułka maślana 50g **/mąka pszenna, soja, mleko w proszku/+ masło** 10g, konfitura.

[100g: 117.6 kcal, b:3.9, t:3.8g w:16.9g]

Kolacja (555) – 662.2 kcal b:26.6g, t:24.6g w:87.2g.

* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, **masło** 10g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 119.3 kcal, b:10.4, t:4.4g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2354.7 kcal, białko: 81.0 g, tłuszcz: 68.0g, węglowodany: 365.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 21 październik 2020rok

Śniadanie I (604g) –590.8 kcal b:21.6g, t:15.9g w:92.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, galaretka drobiowa 45g */białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/*, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, żytnia, soja/*, herbata 250 ml.

[100g: 97.8 kcal, b:3.5 g t:2.6g w:15.2g]

Śniadanie II (468g) – 187.4 kcal b:0.7g, t:0.7g w:46.2g

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

[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t:0.1g w:9.8g]

Obiad (958g)– 614.4 kcal b:22.0g, t:16.9g w:96.2g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g */białko mleka, mąka pszenna, seler/*, herbata 250ml.

[100g: 64.1 kcal, b:2.2, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (255g) – 300.0 kcal b:10.0g, t:9.9g w:43.1g

* Bułka maślana 50g */mąka pszenna, soja, mleko w proszku/+ masło* 10g, konfitura.

[100g: 117.6 kcal, b:3.9, t:3.8g w:16.9g]

Kolacja (555) –662.2 kcal b:26.6g, t:24.6g w:87.2g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, **masło** 10g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 100g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml.

[100g:119.3 kcal, b:10.4, t:4.4g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2354.7 kcal, białko: 81.0 g, tłuszcz: 68.0g, węglowodany: 365.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 21 październik 2020rok

Śniadanie I (604g) – 590.8 kcal b:21.6g, t:15.9g w:92.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, galaretka drobiowa 45g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 97.8 kcal, b:3.5 g t:2.6g w:15.2g]

Śniadanie II (468g) – 187.4 kcal b:0.7g, t:0.7g w:46.2g

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

[100g: 40.0 kcal, b:0.1, t:0.1g w:9.8g]

Obiad (958g) – 614.4 kcal b:22.0g, t:16.9g w:96.2g

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

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, herbata 250ml.

[100g: 64.1 kcal, b:2.2, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (255g) – 300.0 kcal b:10.0g, t:9.9g w:43.1g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/+ **masło** 10g, konfitura.

[100g: 117.6 kcal, b:3.9, t:3.8g w:16.9g]

Kolacja (555) – 662.2 kcal b:26.6g, t:24.6g w:87.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, **ser żółty** 40g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:119.3 kcal, b:10.4, t:4.4g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2354.7 kcal, białko: 81.0 g, tłuszcz: 68.0g, węglowodany: 365.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*