

DIETA MAMY I TRYMESTR 23 październik 2020rok

Śniadanie I (540g) – 591.0 kcal b:24.5g, t:26.7g w:64.9g.

* Pasta makreli i jarzyn gotowanych 70g/**białko mleka, ryba, seler**/, ser żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 109.4 kcal, b:4.5 g t:4.9g w:12.0g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń **/białko mleka/** + ciastka deserowe **/mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

* Zupa wielowarzywna z ryżem **/mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Kopytka okraszane masłem z surówką z bakaliami 300g **/mąka pszenna, jaja/** herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

Podwieczorek (243g) – 297.4 kcal b:10.1g, t:8.6g w:46.0g

* Kanapka **/gluten, białko mleka/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**

+ jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 122.3 kcal, b:4.1, t:3.5g w:18.9g]

Kolacja (538g) – 435.1 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.7g.

* Pasta z jajkiem i majerankiem 70g **/białko mleka, jaja//, masło** 10g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, pomidor 50g, sałata, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250 ml

[100g:80.8 kcal, b:4.3, t:2.0g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2394.8 kcal, białko: 83.7 g, tłuszcz: 69.8g, węglowodany: 369.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 23 październik 2020rok

Śniadanie I (540g) – 591.0 kcal b:24.5g, t:26.7g w:64.9g.

* Pasta makreli i jarzyn gotowanych 70g/**białko mleka, ryba, seler**/, ser żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 109.4 kcal, b:4.5 g t:4.9g w:12.0g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń **/białko mleka/** + ciastka deserowe **/mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

* Zupa wielowarzywna z ryżem **/mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Kopytka okraszane masłem z surówką z bakaliami 300g **/mąka pszenna, jaja/** herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

Podwieczorek (243g) – 297.4 kcal b:10.1g, t:8.6g w:46.0g

* Kanapka **/gluten, białko mleka/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**

+ jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 122.3 kcal, b:4.1, t:3.5g w:18.9g]

Kolacja (538g) – 435.1 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.7g.

* Pasta z jajkiem i majerankiem 70g **/białko mleka, jaja//, masło** 10g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, pomidor 50g, sałata, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250 ml

[100g:80.8 kcal, b:4.3, t:2.0g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2394.8 kcal, białko: 83.7 g, tłuszcz: 69.8g, węglowodany: 369.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 23 październik 2020rok

Śniadanie I (595g) –746.2 kcal b:28.1g, t:31.3g w:90.3g.

* Pasta makreli i jarzyn gotowanych 70g/**białko mleka, ryba, seler**/, ser żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 125.4 kcal, b:4.7 g t:5.2g w:15.1g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń **/białko mleka/** + ciastka deserowe **/mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

* Zupa wielowarzywna z ryżem **/mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Kopytka okraszane masłem z surówką z bakaliarni 300g **/mąka pszenna, jaja/** herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

Podwieczorek (243g) –297.4 kcal b:10.1g, t:8.6g w:46.0g

* Kanapka **/gluten, białko mleka/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/**

+ jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 122.3 kcal, b:4.1, t:3.5g w:18.9g]

Kolacja (538g) –435.1 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.7g.

* Pasta z jajkiem i majerankiem 70g **/białko mleka, jaja//, masło** 10g, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, pomidor 50g, sałata, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, soja, mąka żytnia/**, herbata 250 ml

[100g:80.8 kcal, b:4.3, t:2.0g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2550.1 kcal, białko: 87.2 g, tłuszcz: 74.3g, węglowodany: 395.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 23 październik 2020rok

Śniadanie I (595g) –746.2 kcal b:28.1g, t:31.3g w:90.3g.

* Pasta makreli i jarzyn gotowanych 70g/**białko mleka, ryba, seler**/, ser żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 125.4 kcal, b:4.7 g t:5.2g w:15.1g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń /**białko mleka**/ + ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1219g)– 734.0 kcal b:17.6g, t:11.9g w:144.4g

* Zupa wielowarzynna z ryżem /**mąka pszenna, seler, mleko, przyprawa warzynna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Kopytka okraszane masłem z surówką z bakaliami 300g /**mąka pszenna, jaja**/ herbata 250ml.

[100g: 60.2 kcal, b:1.4g, t:0.9g w:11.8g]

Podwieczorek (243g) –297.4 kcal b:10.1g, t:8.6g w:46.0g

* Kanapka /**gluten, białko mleka**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/

+ jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 122.3 kcal, b:4.1, t:3.5g w:18.9g]

Kolacja (593g) –596.0 kcal b:26.8g, t:16.1g w:89.8g.

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

[100g:100.5 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2711.0 kcal, białko: 90.8 g, tłuszcz: 79.2g, węglowodany: 421.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 24 październik 2020rok

Śniadanie I (612g) –645.8 kcal b:23.0g, t:20.5g w:93.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 105.5 kcal, b:3.7 g t:3.3g w:15.3g]

Śniadanie II (488g) – 250.4 kcal b:2.5g, t: 1.3g w:59.1g

* Kisiel 200 ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Jabłko i Biskopty/**mąka pszenna, jaja, mleko**/.

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1555g)– 549.3 kcal b:31.5g, t:5.7g w:99.5g

* Zupa kalafiorowa z makaronem 400g/**mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

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

Sok owocowy 1 szt.

[100g: 35.3 kcal, b:2.0g, t:0.3g w:6.3g]

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

* Bułka maślana z **masłem** i konfiturą/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (512g) –374.5 kcal b:19.7g, t:6.9g w:61.5g.

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

[100g:73.1 kcal, b:3.8, t:1.3g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2119.9 kcal, białko: 86.7 g, tłuszcz: 44.4g, węglowodany: 357.1g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 24 październik 2020rok

Śniadanie I (612g) –645.8 kcal b:23.0g, t:20.5g w:93.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 65g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.

[100g: 105.5 kcal, b:3.7 g t:3.3g w:15.3g]

Śniadanie II (488g) – 250.4 kcal b:2.5g, t: 1.3g w:59.1g

* Kisiel 200 ml */może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/* + Jabłko i Biskopty */mąka pszenna, jaja, mleko/*.

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1555g)– 549.3 kcal b:31.5g, t:5.7g w:99.5g

* Zupa kalafiorowa z makaronem 400g */mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

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

Sok owocowy 1 szt.

[100g: 35.3 kcal, b:2.0g, t:0.3g w:6.3g]

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

* Bułka maślana z **masłem** i konfiturą */mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/* + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (577g) –603.4 kcal b:23.4g, t:19.3g w:87.7g.

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

[100g:104.5 kcal, b:4.0, t:3.3g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2348.8 kcal, białko: 90.3 g, tłuszcz: 56.8g, węglowodany: 383.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 24 październik 2020rok

Śniadanie I (612g) –645.8 kcal b:23.0g, t:20.5g w:93.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 65g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.

[100g: 105.5 kcal, b:3.7 g t:3.3g w:15.3g]

Śniadanie II (488g) – 250.4 kcal b:2.5g, t: 1.3g w:59.1g

* Kisiel 200 ml */może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/* + Jabłko i Biskopoty */mąka pszenna, jaja, mleko/*.

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1555g)– 549.3 kcal b:31.5g, t:5.7g w:99.5g

* Zupa kalafiorowa z makaronem 400g */mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

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

Sok owocowy 1 szt.

[100g: 35.3 kcal, b:2.0g, t:0.3g w:6.3g]

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

* Bułka maślana z **masłem** i konfiturą */mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/* + Jogurt naturalny

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

Kolacja (577g) –603.4 kcal b:23.4g, t:19.3g w:87.7g.

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

[100g:104.5 kcal, b:4.0, t:3.3g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2348.8 kcal, białko: 90.3 g, tłuszcz: 56.8g, węglowodany: 383.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY

24 październik 2020rok

Śniadanie I (612g) –645.8 kcal b:23.0g, t:20.5g w:93.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 105.5 kcal, b:3.7 g t:3.3g w:15.3g]

Śniadanie II (488g) – 250.4 kcal b:2.5g, t: 1.3g w:59.1g

* Kisiel 200 ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe*/ + Jabłko i Biszkopty/**mąka pszenna, jaja, mleko**/.

[100g: 110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1555g)– 549.3 kcal b:31.5g, t:5.7g w:99.5g

* Zupa kalafiorowa z makaronem 400g/**mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

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

Sok owocowy 1 szt.

[100g: 35.3 kcal, b:2.0g, t:0.3g w:6.3g]

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

* Bułka maślana z **masłem** i konfiturą/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (577g) –603.4 kcal b:23.4g, t:19.3g w:87.7g.

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

[100g:104.5 kcal, b:4.0, t:3.3g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2348.8 kcal, białko: 90.3 g, tłuszcz: 56.8g, węglowodany: 383.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 25 październik 2020rok

Śniadanie I (530g) –456.4 kcal b:22.4g, t:12.3g w:65.2g.

* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, ser biały 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 86.1 kcal, b:4.2 g t:2.3g w:12.3g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1188g)– 659.9 kcal b:28.7g, t:16.9g w:111.3g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml/**seler, gluten, jaja, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin**/

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja** /, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml

[100g: 55.5 kcal, b:2.4g, t:1.4g w:9.3g]

Podwieczorek (218g) –226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

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

[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (569g) –476.9 kcal b:20.4g, t:15.8g w:66.7g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorzycyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:83.8 kcal, b:3.5, t:2.7g w:11.7g]

SUMA DNIA:

2054.4 kcal, białko: 82.0 g, tłuszcz: 57.6g, węglowodany: 312.0g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 25 październik 2020rok

Śniadanie I (585g) –611.6 kcal b:25.9g, t:16.9g w:90.6g.

* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, ser biały 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 104.5 kcal, b:4.4 g t:2.8g w:15.4g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1188g)– 659.9 kcal b:28.7g, t:16.9g w:111.3g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml/**seler, gluten, jaja, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin**/

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja** /, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml

[100g: 55.5 kcal, b:2.4g, t:1.4g w:9.3g]

Podwieczorek (218g) –226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

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

[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (624g) –637.8 kcal b:23.9g, t:20.7g w:92.8g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorzycyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:102.2 kcal, b:3.8, t:3.3g w:14.8g]

SUMA DNIA:

2370.6 kcal, białko: 89.1 g, tłuszcz: 67.1g, węglowodany: 363.6g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 25 październik 2020rok

Śniadanie I (585g) –611.6 kcal b:25.9g, t:16.9g w:90.6g.

* Szyunka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser biały 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 104.5 kcal, b:4.4 g t:2.8g w:15.4g]

Śniadanie II (205g) – 198.7 kcal b:8.4g, t:5.2g w:29.6g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 96.9 kcal, b:4.0, t:2.5g w:14.4g]

Obiad (1188g)– 659.9 kcal b:28.7g, t:16.9g w:111.3g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml/**seler, gluten, jaja, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja** /, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml

[100g: 55.5 kcal, b:2.4g, t:1.4g w:9.3g]

Podwieczorek (218g) –226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

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

[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (624g) –637.8 kcal b:23.9g, t:20.7g w:92.8g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:102.2 kcal, b:3.8, t:3.3g w:14.8g]

SUMA DNIA:

2370.6 kcal, białko: 89.1 g, tłuszcz: 67.1g, węglowodany: 363.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY

25 październik 2020rok

Śniadanie I (585g) –611.6 kcal b:25.9g, t:16.9g w:90.6g.

* Szyunka 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, ser biały 70g/**białko mleka**/, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 104.5 kcal, b:4.4 g t:2.8g w:15.4g]

Śniadanie II (393g) – 283.3 kcal b:9.1g, t:5.9g w:50.0g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 72.0 kcal, b:2.3, t:1.5g w:12.7g]

Obiad (1188g)– 659.9 kcal b:28.7g, t:16.9g w:111.3g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml/**seler, gluten, jaja, białko mleka przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin**/

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja** /, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, sałata zielona z **kefirem**, kompot 250ml

[100g: 55.5 kcal, b:2.4g, t:1.4g w:9.3g]

Podwieczorek (218g) –226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

* Jabłko pieczone + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirościerczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (624g) –637.8 kcal b:23.9g, t:20.7g w:92.8g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorzycza, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:102.2 kcal, b:3.8, t:3.3g w:14.8g]

SUMA DNIA:

2455.2 kcal, białko: 89.8 g, tłuszcz: 67.7g, węglowodany: 384.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

