

DIETA MAMY I TRYMESTR 27 październik 2020rok

Śniadanie I (885g) –662.7 kcal b:26.3g, t:17.7g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z zacierką/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 74.8 kcal, b:2.9 g t:2.0g w:11.4g]

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

* Chrupki kukurydziane + Jabłko 1 szt.

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

Obiad (1284g)– 685.7 kcal b:32.3g, t:21.0g w:95.8g

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

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

[100g: 53.4 kcal, b:2.5g, t:1.6g w:7.4g]

Podwieczorek (418g) –226.7 kcal b:10.5g, t:7.4g w:32.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka**/ i **jajkiem** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.2 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.7g]

Kolacja (500g) –412.3 kcal b19.1g, t:11.3g w:61.8g.

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

[100g:82.4 kcal, b:3.8, t:2.2g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2136.6 kcal, białko: 90.3 g, tłuszcz: 58.4g, węglowodany: 325.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 27 październik 2020rok

Śniadanie I (940g) –817.9 kcal b:29.9g, t:22.2g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z zacierką/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 87.0 kcal, b:3.1 g t:2.3g w:13.4g]

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

* Chrupki kukurydziane + Jabłko 1 szt.

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

Obiad (1284g)– 685.7 kcal b:32.3g, t:21.0g w:95.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/

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

[100g: 53.4 kcal, b:2.5g, t:1.6g w:7.4g]

Podwieczorek (418g) –226.7 kcal b:10.5g, t:7.4g w:32.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka**/ i **jajkiem** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.2 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.7g]

Kolacja (555g) –573.3 kcal b22.7g, t:16.2g w:87.9g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:103.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:15.8g]

SUMA DNIA:

2452.8 kcal, białko: 97.4 g, tłuszcz: 67.8g, węglowodany: 377.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 27 październik 2020rok

Śniadanie I (940g) –817.9 kcal b:29.9g, t:22.2g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z zacierką/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 87.0 kcal, b:3.1 g t:2.3g w:13.4g]

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

* Chrupki kukurydziane + Jabłko 1 szt.

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

Obiad (1284g)– 685.7 kcal b:32.3g, t:21.0g w:95.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/

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

[100g: 53.4 kcal, b:2.5g, t:1.6g w:7.4g]

Podwieczorek (418g) –226.7 kcal b:10.5g, t:7.4g w:32.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka**/ i **jajkiem** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.2 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.7g]

Kolacja (555g) –573.3 kcal b22.7g, t:16.2g w:87.9g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:103.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:15.8g]

SUMA DNIA:

2452.8 kcal, białko: 97.4 g, tłuszcz: 67.8g, węglowodany: 377.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 październik 2020rok

Śniadanie I (940g) –817.9 kcal b:29.9g, t:22.2g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z zacierką/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 87.0 kcal, b:3.1 g t:2.3g w:13.4g]

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

* Chrupki kukurydziane + Jabłko 1 szt.

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

Obiad (1284g)– 685.7 kcal b:32.3g, t:21.0g w:95.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/

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

[100g: 53.4 kcal, b:2.5g, t:1.6g w:7.4g]

Podwieczorek (418g) –226.7 kcal b:10.5g, t:7.4g w:32.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka**/ i **jajkiem** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 54.2 kcal, b:2.5, t:1.7g w:7.7g]

Kolacja (555g) –573.3 kcal b22.7g, t:16.2g w:87.9g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:103.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:15.8g]

SUMA DNIA:

2452.8 kcal, białko: 97.4 g, tłuszcz: 67.8g, węglowodany: 377.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 28 październik 2020rok

Śniadanie I (579g) –609.4 kcal b:24.9g, t:24.5g w:73.8g.

* Paszтет własny drobiowo-jarzykowy 70g/**gluten, jaja, seler**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 105.2 kcal, b:4.3 g t:4.2g w:12.7g]

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

Obiad (1355g)– 757.1 kcal b:17.7g, t:8.9g w:158.2g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250 ml + Sok warzywny /**seler**/
[100g: 55.8 kcal, b:1.3g, t:0.6g w:11.6g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z **masłem** i konfiturą + **Jogurt naturalny**
[100g: 117.6 kcal, b:3.9, t:3.8g w:16.9g]

Kolacja (550g) –495.8 kcal b:24.7g, t:18.3g w:61.4g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ , pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:90.1 kcal, b:4.4, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2333.1 kcal, białko: 79.0 g, tłuszcz: 62.1g, węglowodany: 377.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 28 październik 2020rok

Śniadanie I (634g) –764.6 kcal b:28.5g, t:29.1g w:99.2g.

* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g/**gluten, jaja, seler**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 120.5 kcal, b:4.4 g t:4.5g w:15.6g]

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

Obiad (1355g)– 757.1 kcal b:17.7g, t:8.9g w:158.2g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250 ml + Sok warzywny /**seler**/
[100g: 55.8 kcal, b:1.3g, t:0.6g w:11.6g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą + **Jogurt naturalny**
[100g: 117.6 kcal, b:3.9, t:3.8g w:16.9g]

Kolacja (550g) –495.8 kcal b:24.7g, t:18.3g w:61.4g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:90.1 kcal, b:4.4, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2488.3 kcal, białko: 82.6 g, tłuszcz: 66.6g, węglowodany: 402.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 28 październik 2020rok

Śniadanie I (634g) –764.6 kcal b:28.5g, t:29.1g w:99.2g.

* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g/**gluten, jaja, seler**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 120.5 kcal, b:4.4 g t:4.5g w:15.6g]

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

Obiad (1355g)– 757.1 kcal b:17.7g, t:8.9g w:158.2g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250 ml + Sok warzywny /**seler**/
[100g: 55.8 kcal, b:1.3g, t:0.6g w:11.6g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z **masłem** i konfiturą + **Jogurt naturalny**
[100g: 117.6 kcal, b:3.9, t:3.8g w:16.9g]

Kolacja (605g) –656.7 kcal b:28.3g, t:23.1g w:87.5g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ , pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:108.5 kcal, b:4.6, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2649.3 kcal, białko: 86.2 g, tłuszcz: 71.5g, węglowodany: 428.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 28 październik 2020rok

Śniadanie I (634g) –764.6 kcal b:28.5g, t:29.1g w:99.2g.

* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g/**gluten, jaja, seler**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 120.5 kcal, b:4.4 g t:4.5g w:15.6g]

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

Obiad (1355g)– 757.1 kcal b:17.7g, t:8.9g w:158.2g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250 ml + Sok warzywny /**seler**/
[100g: 55.8 kcal, b:1.3g, t:0.6g w:11.6g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą + **Jogurt naturalny**
[100g: 117.6 kcal, b:3.9, t:3.8g w:16.9g]

Kolacja (605g) –656.7 kcal b:28.3g, t:23.1g w:87.5g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**jaja, białko mleka, gorczyca**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ , pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:108.5 kcal, b:4.6, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2649.3 kcal, białko: 86.2 g, tłuszcz: 71.5g, węglowodany: 428.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*