

DIETA MAMY I TRYMESTR 5 październik 2020rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* 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 gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 57.2 kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g]

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

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, ser topiony 17,5g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2264.0 kcal, białko: 91.5 g, tłuszcz: 60.4g, węglowodany: 351.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 5 październik 2020rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* 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 gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 57.2 kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g]

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

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, ser topiony 17,5g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2416.7 kcal, białko: 93.8 g, tłuszcz: 61.6g, węglowodany: 387.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 5 październik 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* 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 gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 57.2 kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g]

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

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, ser topiony 17,5g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2571.9 kcal, białko: 97.3 g, tłuszcz: 66.1g, węglowodany: 412.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 5 październik 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* 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 gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 57.2 kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g]

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 (597.5g) –679.4 kcal b:22.7g, t:24.3g w:96.8g.

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, ser topiony 17,5g, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia,soja**/, herbata 250ml.

[100g:116.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2732.9 kcal, białko: 100.9 g, tłuszcz: 71.0g, węglowodany: 438.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 6 październik 2020rok

Śniadanie I (897g) –668.1 kcal b:26.8g, t:17.5g w:102.2g.

* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleka, gluten zbóż /**, dżem 25g, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, masło 10g, herbata 250ml
[100g: 74.4 kcal, b:2.9 g t:1.9g w:11.3g]

Śniadanie II (20g) – 64.6 kcal b:1.4g, t:0.3g w:14.0g

* Jabłko + Chrupki kukurydziane
[100g:323.0 kcal, b:7.0, t:1.5g w:70.0g]

Obiad (1329g)– 810.5 kcal b:33.6g, t:28.9g w:108.6g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml / **białko mleka, jaja, gluten, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka/**, marchewka z groszkiem 100g/**białko mleka, mąka pszenna/**, ziemniaki 150g, herbata 250ml

[100g: 60.9 kcal, b:2.5g, t:2.1g w:8.1g]

Podwieczorek (273g) –282.3 kcal b:14.8g, t:10.7g w:33.2g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z jajkiem, sałatą zieloną.

Jogurt naturalny 175 ml.

[100g: 103.4 kcal, b:5.4, t:3.9g w:12.1g]

Kolacja (542.5g) –418.9 kcal b:16.9g, t:12.4g w:63.4g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, masło 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, szynka40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml.

[100g:77.2 kcal, b:3.1, t:2.2g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2244.4 kcal, białko: 93.5 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 321.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 6 październik 2020rok

Śniadanie I (952g) – 823.3 kcal b:30.4g, t:22.1g w:127.6g.

* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 15g, herbata 250ml
[100g: 86.4 kcal, b:2.3 g t:2.3g w:13.4g]

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

* Jabłko + Chrupki kukurydziane
[100g:71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1329g)– 810.5 kcal b:33.6g, t:28.9g w:108.6g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml / **białko mleka, jaja, gluten, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, herbata 250ml

[100g: 60.9 kcal, b:2.5g, t:2.1g w:8.1g]

Podwieczorek (273g) – 282.3 kcal b:14.8g, t:10.7g w:33.2g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z jajkiem, sałatą zieloną.

Jogurt naturalny 175 ml.

[100g: 103.4 kcal, b:5.4, t:3.9g w:12.1g]

Kolacja (542.5g) – 418.9 kcal b:16.9g, t:12.4g w:63.4g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, **masło** 10g, plaster cytryny, pomidor 50g, szynka40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:77.2 kcal, b:3.1, t:2.2g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2484.2 kcal, białko: 97.7 g, tłuszcz: 75.1g, węglowodany: 367.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 6 październik 2020rok

Śniadanie I (952g) –823.3 kcal b:30.4g, t:22.1g w:127.6g.

* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 15g, herbata 250ml
[100g: 86.4 kcal, b:2.3 g t:2.3g w:13.4g]

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

* Jabłko + Chrupki kukurydziane
[100g:71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1329g)– 810.5 kcal b:33.6g, t:28.9g w:108.6g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml / **białko mleka, jaja, gluten, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, herbata 250ml

[100g: 60.9 kcal, b:2.5g, t:2.1g w:8.1g]

Podwieczorek (273g) –282.3 kcal b:14.8g, t:10.7g w:33.2g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z jajkiem, sałatą zieloną.

Jogurt naturalny 175 ml.

[100g: 103.4 kcal, b:5.4, t:3.9g w:12.1g]

Kolacja (597.5) –579.8 kcal b:20.5g, t:17.3g w:89.5g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorzycyca, jaja, seler, białko mleka**/, **masło** 15g, plaster cytryny, pomidor 50g, szynka40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:77.2 kcal, b:3.1, t:2.2g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2645.2 kcal, białko: 101.3 g, tłuszcz: 80.0g, węglowodany: 393.4g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 6 październik 2020rok

Śniadanie I (952g) –823.3 kcal b:30.4g, t:22.1g w:127.6g.

* Zupa mleczna z makaronem zacierkowym 400ml / **białko mleka, gluten zbóż /**, dżem 25g, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, masło 15g, herbata 250ml
[100g: 86.4 kcal, b:2.3 g t:2.3g w:13.4g]

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

* Jabłko + Chrupki kukurydziane
[100g:71.7 kcal, b:1.0, t:0.4g w:16.5g]

Obiad (1329g)– 810.5 kcal b:33.6g, t:28.9g w:108.6g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml / **białko mleka, jaja, gluten, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Pieczeń rzymska 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka/**, marchewka z groszkiem 100g/**białko mleka, mąka pszenna/**, ziemniaki 150g, herbata 250ml

[100g: 60.9 kcal, b:2.5g, t:2.1g w:8.1g]

Podwieczorek (273g) –282.3 kcal b:14.8g, t:10.7g w:33.2g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/ z jajkiem**, sałatą zieloną.

Jogurt naturalny 175 ml.

[100g: 103.4 kcal, b:5.4, t:3.9g w:12.1g]

Kolacja (597.5) –579.8 kcal b:20.5g, t:17.3g w:89.5g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, masło 15g, plaster cytryny, pomidor 50g, szynka40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml.

[100g:77.2 kcal, b:3.1, t:2.2g w:11.6g]

SUMA DNIA:

2645.2 kcal, białko: 101.3 g, tłuszcz: 80.0g, węglowodany: 393.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

