

DIETA MAMY I TRYMESTR 7 październik 2020rok

Śniadanie I (651.5g) – 571.2 kcal b:26.9g, t:21.4g w:71.0g.

* Sałatka drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g /**biako mleka, seler**/, **ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:87.6 kcal, b:4.1 g t:3.2g w:10.8g]

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 (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250 ml + Sok warzywny /**seler**/
[100g: 59.3 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.3g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z **masłem** i konfiturą + Jabłko
[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (550g) – 493.2 kcal b:22.6g, t:18.9g 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:89.6 kcal, b:4.1, t:3.4g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2309.2 kcal, białko: 86.0 g, tłuszcz: 56.9g, węglowodany: 379.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 7 październik 2020rok

Śniadanie I (706.5g) –726.5 kcal b:30.4g, t:25.9g w:96.4g.

* Sałatka drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g **/biako mleka, seler/, ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml
[100g:102.8 kcal, b:4.3 g t:3.6g w:13.6g]

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 (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**
Makaron z serem białym i jabłkiem 300g **/mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, herbata 250 ml + Sok warzywny **/seler/**
[100g: 59.3 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.3g]

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

* Bułka maślana 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** z masłem i konfiturą + Jabłko
[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (550g) –493.2 kcal b:22.6g, t:18.9g 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:89.6 kcal, b:4.1, t:3.4g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2464.5 kcal, białko: 89.6 g, tłuszcz: 61.5g, węglowodany: 405.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 7 październik 2020rok

Śniadanie I (706.5g) –726.5 kcal b:30.4g, t:25.9g w:96.4g.

* Sałatka drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g **/biako mleka, seler/, ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka**

pszenna, mąka żytnia/, herbata 250ml

[100g:102.8 kcal, b:4.3 g t:3.6g w:13.6g]

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 (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g **/mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, herbata 250 ml + Sok warzywny **/seler/**

[100g: 59.3 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.3g]

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

* Bułka maślana 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** z masłem i konfiturą + Jabłko

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (605g) –654.1 kcal b:26.1g, t:23.8g 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:108.1 kcal, b:4.3, t:3.9g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2625.4 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 66.4g, węglowodany: 431.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 7 październik 2020rok

Śniadanie I (706.5g) –726.5 kcal b:30.4g, t:25.9g w:96.4g.

* Sałatka drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g **/biako mleka, seler/, ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka**

pszenna, mąka żytnia/, herbata 250ml

[100g:102.8 kcal, b:4.3 g t:3.6g w:13.6g]

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 (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g **/mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, herbata 250 ml + Sok warzywny **/seler/**

[100g: 59.3 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.3g]

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

* Bułka maślana 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** z masłem i konfiturą + Jabłko

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (605g) –654.1 kcal b:26.1g, t:23.8g 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:108.1 kcal, b:4.3, t:3.9g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2625.4 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 66.4g, węglowodany: 431.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 8 październik 2020rok

Śniadanie I (549g) –565.3 kcal b:30.4g, t:18.1g w:69.2g.

* Twarożek z ziel. 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kakao 250ml /**białko mleka, możliwość: gluten zbóż**/

[100g:102.9 kcal, b:5.5 g t:3.2g w:12.6g]

Śniadanie II (295g) – 258.4 kcal b:8.5g, t:5.1g w:44.7g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Biskopty/**mąka pszenna**/

[100g:87.5 kcal, b:2.8, t:1.7g w:15.1g]

Obiad (1146g)– 782.6 kcal b:32.5g, t:19.9g w:125.1g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/
Zrazy mielone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /,
surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 68.2 kcal, b:2.8g, t:1.7g w:10.9g]

Podwieczorek (98g) – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna i żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/ z **jajkiem** i sałatą zieloną.

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

Kolacja (510g) –477.1 kcal b:21.3g, t:17.4g w:62.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17.5g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:93.5 kcal, b:4.1, t:3.4g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2264.0 kcal, białko: 101.2 g, tłuszcz: 66.6g, węglowodany: 325.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 8 październik 2020rok

Śniadanie I (604g) –720.5 kcal b:34.0g, t:22.7g w:94.6g.

* Twarożek z ziel. 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kakao 250ml /**białko mleka, możliwość: gluten zbóż**/

[100g:119.2 kcal, b:5.6 g t:3.7g w:15.6g]

Śniadanie II (295g) – 258.4 kcal b:8.5g, t:5.1g w:44.7g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Biskopty/**mąka pszenna**/

[100g:87.5 kcal, b:2.8, t:1.7g w:15.1g]

Obiad (1146g)– 782.6 kcal b:32.5g, t:19.9g w:125.1g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/
Zrazy mielone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /,
surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 68.2 kcal, b:2.8g, t:1.7g w:10.9g]

Podwieczorek (98g) – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna i żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/ z **jajkiem** i sałata zieloną + Jabłko

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

Kolacja (510g) –477.1 kcal b:21.3g, t:17.4g w:62.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17.5g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:93.5 kcal, b:4.1, t:3.4g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2503.8 kcal, białko: 105.5 g, tłuszcz: 71.8g, węglowodany: 371.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 8 październik 2020rok

Śniadanie I (604g) –720.5 kcal b:34.0g, t:22.7g w:94.6g.

* Twarożek z ziel. 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kakao 250ml /**białko mleka, możliwość: gluten zbóż**/

[100g:119.2 kcal, b:5.6 g t:3.7g w:15.6g]

Śniadanie II (295g) – 258.4 kcal b:8.5g, t:5.1g w:44.7g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/

+ Biskoptopty/**mąka pszenna**/

[100g:87.5 kcal, b:2.8, t:1.7g w:15.1g]

Obiad (1146g)– 782.6 kcal b:32.5g, t:19.9g w:125.1g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Zrazy mielone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /,
surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 68.2 kcal, b:2.8g, t:1.7g w:10.9g]

Podwieczorek (98g) – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna i żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/ z **jajkiem** i sałata zieloną + Jabłko

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

Kolacja (510g) –477.1 kcal b:21.3g, t:17.4g w:62.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17.5g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:93.5 kcal, b:4.1, t:3.4g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2503.8 kcal, białko: 105.5 g, tłuszcz: 71.8g, węglowodany: 371.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 8 październik 2020rok

Śniadanie I (604g) –720.5 kcal b:34.0g, t:22.7g w:94.6g.

* Twarożek z ziel. 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, kakao 250ml /**białko mleka, możliwość: gluten zbóż**/

[100g:119.2 kcal, b:5.6 g t:3.7g w:15.6g]

Śniadanie II (295g) – 258.4 kcal b:8.5g, t:5.1g w:44.7g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/

+ Biskopty/**mąka pszenna**/

[100g:87.5 kcal, b:2.8, t:1.7g w:15.1g]

Obiad (1146g)– 782.6 kcal b:32.5g, t:19.9g w:125.1g

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

Zrazy mielone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /,

surówka z kapusty pekińskiej 100g /**białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 68.2 kcal, b:2.8g, t:1.7g w:10.9g]

Podwieczorek (98g) – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna i żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/ z **jajkiem** i sałata zieloną + Jabłko

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

Kolacja (565g) –638.1 kcal b:24.9g, t:22.3g w:88.1g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17.5g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:112.9 kcal, b:4.4, t:3.9g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2664.8 kcal, białko: 109.0 g, tłuszcz: 76.7g, węglowodany: 397.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*