

DIETA MAMY I TRYMESTR 9 październik 2020rok

Śniadanie I (927g) – 733.8 kcal b:25.6g, t:23.2g w:106.7g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 79.1 kcal, b:2.7g t:2.5g w:11.5g]

Śniadanie II (150g) – 149.8 kcal b:0.5g, t:2.6g w: 32.3g

* Jabłko pieczone

[100g: 99.8 kcal, b:0.3, t:1.7g w:21.5g]

Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 54.9 kcal, b:2.4, t:1.9g w:7.2g]

Podwieczorek (75.5g) – 166.2 kcal b:6.6g, t:5.0g w:25.1g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałata zieloną.

[100g:220.1 kcal, b:8.7, t:6.6g w:33.2g]

Kolacja (600g) – 511.7 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

* **Jajko** w sosie majonezowo – **jogurtowym** z groszkiem zielonym 70g /**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2239.8 kcal, białko: 87.4 g, tłuszcz: 72.5g, węglowodany: 320.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 9 październik 2020rok

Śniadanie I (927g) – 733.8 kcal b:25.6g, t:23.2g w:106.7g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 79.1 kcal, b:2.7g t:2.5g w:11.5g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w: 47.2g

* Jabłko pieczone + Pieczywo chrupkie

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.5g]

Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 54.9 kcal, b:2.4, t:1.9g w:7.2g]

Podwieczorek (225.5g) – 293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałata zieloną + **Jogurt owocowy** 150ml /**białko mleka**/

[100g:129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g]

Kolacja (600g) – 511.7 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

* **Jajko** w sosie majonezowo – **jogurtowym** z groszkiem zielonym 70g /**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2434.7 kcal, białko: 92.8 g, tłuszcz: 76.35g, węglowodany: 355.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 9 październik 2020rok

Śniadanie I (982g) –889.0 kcal b:29.1g, t:27.7g w:132.1g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 15g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 90.5 kcal, b:2.9g t:2.8g w:13.4g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w: 47.2g

* Jabłko pieczone + Pieczywo chrupkie

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.5g]

Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml / **białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 54.9 kcal, b:2.4, t:1.9g w:7.2g]

Podwieczorek (225.5g) – 293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałata zieloną + **Jogurt owocowy** 150ml /**białko mleka**/

[100g:129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g]

Kolacja (600g) –511.7 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

* **Jajko** w sosie majonezowo – **jogurtowym** z groszkiem zielonym 70g /**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2589.9 kcal, białko: 96.4 g, tłuszcz: 80.8g, węglowodany: 381.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 9 październik 2020rok

Śniadanie I (982g) –889.0 kcal b:29.1g, t:27.7g w:132.1g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 15g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 90.5 kcal, b:2.9g t:2.8g w:13.4g]

Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w: 47.2g

* Jabłko pieczone + Pieczywo chrupkie

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.5g]

Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g

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

Ryba soute 150g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet warzyw gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 54.9 kcal, b:2.4, t:1.9g w:7.2g]

Podwieczorek (225.5g) – 293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym i sałata zieloną + **Jogurt owocowy** 150ml /**białko mleka**/

[100g:129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g]

Kolacja (655g) –672.7 kcal b:28.1g, t:22.5g w:93.4g.

* **Jajko** w sosie majonezowo – **jogurtowym** z groszkiem zielonym 70g

/**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna,soja, mąka żytnia** /, herbata 250ml.

[100g:102.7 kcal, b:4.2, t:3.4g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2407.3 kcal, białko: 100.0 g, tłuszcz: 85.7g, węglowodany: 407.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 10 październik 2020rok

Śniadanie I (544g) – 503.5 kcal b:25.2g, t:12.8g w:73.7g.

* **Twarożek** z zieleciną 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*/, herbata 250ml.
[100g: 92.5 kcal, b:4.6g t:2.3g w:13.5g]

Śniadanie II (280g) – 114.2 kcal b:0.0g, t:0.0g w: 28.5g

* Kisiel 200 ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe*/
[100g: 40.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:10.1g]

Obiad (1267g)– 679.5 kcal b:27.2g, t:12.6g w:123.0g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /*mąka pszenna, jaja, mleko, seler*,
przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i
tubin/ Potrawka z kurczaka i jarzyn 100g /*mąka pszenna, seler, białko mleka*/,
surówka z marchwi i jabłka 150g /*białko mleka*/, ziemniaki 150g, herbata 250ml
[100g: 53.6 kcal, b:2.1, t:0.9g w:9.7g]

Podwieczorek (80 g) – 220.3 kcal b:4.1g, t:5.8g w:38.4g

* Bułka maślana 50g/*mąka pszenna, soja, mleko w proszku*/ i **masło**, konfitura
[100g:275.3 kcal, b:5.1, t:7.2g w:48.0g]

Kolacja (565g) – 673.2 kcal b:28.2g, t:29.6g w:77.8g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g /*białko mleka, ryba-makrela, seler*/, dżem 25g, **ser**
żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, żytnia,*
sojowa/, herbata 250ml
[100g:119.1 kcal, b:4.9, t:5.2g w:13.7g]

SUMA DNIA:

2190.6 kcal, białko: 84.8 g, tłuszcz: 60.7g, węglowodany: 341.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 10 październik 2020rok

Śniadanie I (599g) – 608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną 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**/, herbata 250ml.
[100g: 101.5 kcal, b:4.3g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t:0.3g w: 39.7g

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

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.2g]

Obiad (1267g)– 679.5 kcal b:27.2g, t:12.6g w:123.0g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler**,
przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i
lubin/ Potrawka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/,
surówka z marchwi i jabłka 150g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, herbata 250ml
[100g: 53.6 kcal, b:2.1, t:0.9g w:9.7g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ i **masło**, konfitura
+ **Jogurt naturalny** 175ml /**białko mleka**/

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

Kolacja (620g) – 766.8 kcal b:29.0g, t:31.5g w:96.1g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, **ser**
żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia,**
sojowa/, herbata 250ml

[100g:123.6 kcal, b:4.6, t:5.0g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2454.1 kcal, białko: 91.2 g, tłuszcz: 69.1g, węglowodany: 381.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 10 październik 2020rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną70g */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/*, herbata 250ml.
[100g: 101.5 kcal, b:4.3g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t:0.3g w: 39.7g

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

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.2g]

Obiad (1587g)– 657.6 kcal b:26.5g, t:12.8g w:118.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml */mąka pszenna, jaja, mleko, seler,* przyprawa do zup może zawierać *gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/* Potrawka z kurczaka i jarzyn 100g */mąka pszenna, seler, białko mleka/*, surówka z marchwi i jabłka 150g */białko mleka/*, ziemniaki 150g, herbata 250ml
[100g: 41.4 kcal, b:1.6, t:0.8g w:7.4g]

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

* Bułka maślana 50g*/mąka pszenna, soja, mleko w proszku/* i masło, konfitura + **Jogurt naturalny** 175ml */białko mleka/*

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

Kolacja (620g) –766.8 kcal b:29.0g, t:31.5g w:96.1g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g */białko mleka, ryba-makrela, seler/*, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, żytnia, sojowa/*, herbata 250ml

[100g:123.6 kcal, b:4.6, t:5.0g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2500.0 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 70.5g, węglowodany: 389.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 październik 2020rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną70g /**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**/, herbata 250ml.
[100g: 101.5 kcal, b:4.3g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (300g) – 167.4 kcal b:1.5g, t:0.3g w: 39.7g

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

[100g: 55.8 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.2g]

Obiad (1587g)– 657.6 kcal b:26.5g, t:12.8g w:118.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler**,
przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i
lubin/ Potrawka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/,
surówka z marchwi i jabłka 150g /**białko mleka**/, ziemniaki 150g, herbata 250ml
[100g: 41.4 kcal, b:1.6, t:0.8g w:7.4g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ i **masło**, konfitura
+ **Jogurt naturalny** 175ml /**białko mleka**/

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

Kolacja (620g) –766.8 kcal b:29.0g, t:31.5g w:96.1g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, **ser**
żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia,**
sojowa/, herbata 250ml

[100g:123.6 kcal, b:4.6, t:5.0g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2500.0 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 70.5g, węglowodany: 389.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 11 październik 2020rok

Śniadanie I (489.5g) – 429.9 kcal b:17.9g, t:12.3g w:63.1g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 87.8 kcal, b:3.6g t:2.5g w:12.8g]

Śniadanie II (195g) – 166.4 kcal b:7.7g, t:5.0g w: 22.5g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 85.3 kcal, b:3.9, t:2.5g w:121.5g]

Obiad (1098g)– 797.1 kcal b:31.1g, t:22.6g w:121.0g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ryż na sypko 150g, kompot 250ml

[100g: 72.5 kcal, b:2.8, t:2.0g w:11.0g]

Podwieczorek (170g) – 212.8 kcal b:2.3g, t:3.2g w:45.2g

* Jabłko pieczone + Biskopiy/**gluten**/

[100g:125.1 kcal, b:1.3, t:1.8g w:26.5g]

Kolacja (587g) – 491.9 kcal b:22.7g, t:16.2g w:67.3g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:83.7 kcal, b:3.8, t:2.7g w:11.4g]

SUMA DNIA:

2098.1 kcal, białko: 81.7 g, tłuszcz: 59.4g, węglowodany: 319.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 11 październik 2020rok

Śniadanie I (544.5g) – 585.1 kcal b:21.5g, t:16.9g w:88.5g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 107.4 kcal, b:3.9g t:3.1g w:16.2g]

Śniadanie II (195g) – 166.4 kcal b:7.7g, t:5.0g w: 22.5g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 85.3 kcal, b:3.9, t:2.5g w:121.5g]

Obiad (1098g)– 797.1 kcal b:31.1g, t:22.6g w:121.0g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ryż na sypko 150g, kompot 250ml

[100g: 72.5 kcal, b:2.8, t:2.0g w:11.0g]

Podwieczorek (170g) – 212.8 kcal b:2.3g, t:3.2g w:45.2g

* Jabłko pieczone + Biskopiy/**gluten**/

[100g:125.1 kcal, b:1.3, t:1.8g w:26.5g]

Kolacja (642g) – 652.8 kcal b:26.3g, t:21.1g w:93.4g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:101.6 kcal, b:4.0, t:3.2g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2414.3 kcal, białko: 88.8 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 370.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 11 październik 2020rok

Śniadanie I (544.5g) – 585.1 kcal b:21.5g, t:16.9g w:88.5g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 107.4 kcal, b:3.9g t:3.1g w:16.2g]

Śniadanie II (195g) – 166.4 kcal b:7.7g, t:5.0g w: 22.5g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 85.3 kcal, b:3.9, t:2.5g w:121.5g]

Obiad (1098g)– 797.1 kcal b:31.1g, t:22.6g w:121.0g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler**, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ryż na sypko 150g, kompot 250ml

[100g: 72.5 kcal, b:2.8, t:2.0g w:11.0g]

Podwieczorek (170g) – 212.8 kcal b:2.3g, t:3.2g w:45.2g

* Jabłko pieczone + Biskopcy/**gluten**/

[100g:125.1 kcal, b:1.3, t:1.8g w:26.5g]

Kolacja (642g) – 652.8 kcal b:26.3g, t:21.1g w:93.4g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:101.6 kcal, b:4.0, t:3.2g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2414.3 kcal, białko: 88.8 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 370.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 październik 2020rok

Śniadanie I (544.5g) – 585.1 kcal b:21.5g, t:16.9g w:88.5g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml
[100g: 107.4 kcal, b:3.9g t:3.1g w:16.2g]

Śniadanie II (195g) – 166.4 kcal b:7.7g, t:5.0g w: 22.5g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt naturalny**

[100g: 85.3 kcal, b:3.9, t:2.5g w:121.5g]

Obiad (1098g)– 797.1 kcal b:31.1g, t:22.6g w:121.0g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, ryż na sypko 150g, kompot 250ml

[100g: 72.5 kcal, b:2.8, t:2.0g w:11.0g]

Podwieczorek (170g) – 212.8 kcal b:2.3g, t:3.2g w:45.2g

* Jabłko pieczone + Biskopiy/**gluten**/

[100g:125.1 kcal, b:1.3, t:1.8g w:26.5g]

Kolacja (642g) – 652.8 kcal b:26.3g, t:21.1g w:93.4g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:101.6 kcal, b:4.0, t:3.2g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2414.3 kcal, białko: 88.8 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 370.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*