

DIETA MAMY I TRYMESTR 9 listopad 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/**, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, pomidor 30g, sałata zielona, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, herbata 250 ml.

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

Śniadanie II (205g) – 206.2 kcal b:8.5g, t:5.5g w:30.5g

* Jogurt naturalny 150 ml /**białko mleka/** + wafle ryżowe.

[100g: 100.5 kcal, b:4.1, t:2.6g w:14.8g]

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

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

Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g /**białko mleka/**, + sok warzywny/ **seler/** herbata

[100g: 55.8 kcal, b:1.3, t:0.6g w:11.6g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, sałatą i **żółtym serem**. Jabłko 1 szt.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

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

* Pasta rybno- jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler/**, dżem, pomidor 50g, **ser topiony** 17.5g, **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:

2388.6 kcal, białko: 84.3 g, tłuszcz: 65.2g, węglowodany: 381.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 9 listopad 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/**, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, pomidor 30g, sałata zielona, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, herbata 250 ml.

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

Śniadanie II (205g) – 206.2 kcal b:8.5g, t:5.5g w:30.5g

* Jogurt naturalny 150 ml /**białko mleka/** + wafle ryżowe.

[100g: 100.5 kcal, b:4.1, t:2.6g w:14.8g]

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

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

Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g /**białko mleka/**, + sok warzywny/ **seler/** herbata

[100g: 55.8 kcal, b:1.3, t:0.6g w:11.6g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, sałatą i **żółtym serem**. Jabłko 1 szt.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

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

* Pasta rybno- jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler/**, dżem, pomidor 50g, **ser topiony** 17.5g, **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:

2388.6 kcal, białko: 84.3 g, tłuszcz: 65.2g, węglowodany: 381.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 9 listopad 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/**, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, pomidor 30g, sałata zielona, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, herbata 250 ml.

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

Śniadanie II (205g) – 206.2 kcal b:8.5g, t:5.5g w:30.5g

* Jogurt naturalny 150 ml /**białko mleka/** + wafle ryżowe.

[100g: 100.5 kcal, b:4.1, t:2.6g w:14.8g]

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

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

Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g /**białko mleka/**, + sok warzywny/ **seler/** herbata

[100g: 55.8 kcal, b:1.3, t:0.6g w:11.6g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, sałata i **żółtym serem**. Jabłko 1 szt.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

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

* Pasta rybno- jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler/**, dżem, pomidor 50g, **ser topiony** 17.5g, **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:

2543.8 kcal, białko: 87.8 g, tłuszcz: 69.8g, węglowodany: 406.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 9 listopad 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/**, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, pomidor 30g, sałata zielona, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /**, herbata 250 ml.

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

Śniadanie II (205g) – 206.2 kcal b:8.5g, t:5.5g w:30.5g

* Jogurt naturalny 150 ml /**białko mleka/** + wafle ryżowe.

[100g: 100.5 kcal, b:4.1, t:2.6g w:14.8g]

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

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

Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g /**białko mleka/**, + sok warzywny/ **seler/** herbata

[100g: 55.8 kcal, b:1.3, t:0.6g w:11.6g]

Podwieczorek (286g) – 338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną śniadaniową /**białko mleka/**, sałatą i **żółtym serem**. Jabłko 1 szt.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

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

* Pasta rybno- jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler/**, dżem, pomidor 50g, **ser topiony** 17.5g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g:113.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2704.8 kcal, białko: 91.4 g, tłuszcz: 74.7g, węglowodany: 432.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*