

DIETA MAMY I TRYMESTR 14 listopad 2020rok

Śniadanie I (512g) – 517.3 kcal b:24.2g, t:19.5g w:62.4g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser żółty 40g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 101.0 kcal, b:4.7 g t:3.8g w:12.1g]

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:27.6g]

Obiad (1444g)– 602.4 kcal b:27.1g, t:13.9g w:99.5g

* Zupa kminkowa z makaronem 400 ml / **białko mleka, mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Jajko w potrawce jarzynowej 2 szt. /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 41.7 kcal, b:1.8, t:0.9g w:6.8g]

Podwieczorek (238g) – 281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/

[100g:118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (492.5g) – 510.8 kcal b:18.7g, t:19.3g w:69.1g.

* Pasta z **makreli wędz.** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela**/, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:103.7 kcal, b:4.0, t:3.9g w:14.0g]

SUMA DNIA:

2129.6 kcal, białko: 82.3 g, tłuszcz: 62.6g, węglowodany: 324.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 14 listopad 2020rok

Śniadanie I (567g) –672.5 kcal b:27.8g, t:24.1g w:87.9g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser żółty 40g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 118.6 kcal, b:4.9 g t:4.2g w:15.5g]

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:27.6g]

Obiad (1444g)– 602.4 kcal b:27.1g, t:13.9g w:99.5g

* Zupa kminkowa z makaronem 400 ml / **białko mleka, mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Jajko w potrawce jarzynowej 2 szt. /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 41.7 kcal, b:1.8, t:0.9g w:6.8g]

Podwieczorek (238g) – 281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/

[100g:118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (547.5g) –671.7 kcal b:22.2g, t:24.2g w:95.2g.

* Pasta z **makreli wędz.** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela**/, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:122.6 kcal, b:4.0, t:4.4g w:17.3g]

SUMA DNIA:

2445.8 kcal, białko: 89.4 g, tłuszcz: 72.0g, węglowodany: 375.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 14 listopad 2020rok

Śniadanie I (607g) –752.1 kcal b:36.1g, t:29.2g w:87.9g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser żółty 40g, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 123.9 kcal, b:5.9 g t:4.8g w:14.4g]

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:27.6g]

Obiad (1444g)– 602.4 kcal b:27.1g, t:13.9g w:99.5g

* Zupa kminkowa z makaronem 400 ml / **białko mleka, mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Jajko w potrawce jarzynowej 2 szt. /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki

150g /**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 41.7 kcal, b:1.8, t:0.9g w:6.8g]

Podwieczorek (238g) – 281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/

[100g:118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (547.5g) –671.7 kcal b:22.2g, t:24.2g w:95.2g.

* Pasta z **makreli wędz.** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela**/, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:122.6 kcal, b:4.0, t:4.4g w:17.3g]

SUMA DNIA:

2525.4 kcal, białko: 97.7 g, tłuszcz: 77.2g, węglowodany: 375.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 15 listopad 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 /*, ser topiony 17,5g/**białko mleka/**, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml
[100g: 100.0 kcal, b:3.6 g t:2.5g w:12.8g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1282g)– 686.6 kcal b:30.1g, t:18.5g w:106.0g

* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml/**gluten, mleko, seler, jaja** *przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna, seler/**, surówka z selera i jabłka 100g /**seler, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 53.5 kcal, b:2.3, t:1.4g w:8.2g]

Podwieczorek (218g) – 226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

* Jabłko pieczone + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** *może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*

[100g:103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (532g) – 436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 30g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

1970.6 kcal, białko: 78.7 g, tłuszcz: 53.2g, węglowodany: 306.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 15 listopad 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 /*, ser topiony 17,5g/**białko mleka/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml
[100g: 107.4 kcal, b:3.9 g t:3.1g w:16.2g]

Śniadanie II (170g) – 191.5 kcal b:5.2g, t:3.7g w:34.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**

[100g: 112.6 kcal, b:3.0, t:2.1g w:20.1g]

Obiad (1282g)– 686.6 kcal b:30.1g, t:18.5g w:106.0g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna, seler/**, surówka z selera i jabłka 100g /**seler, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 53.5 kcal, b:2.3, t:1.4g w:8.2g]

Podwieczorek (218g) – 226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

* Jabłko pieczone + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** *może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/***

[100g:103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (587g) – 597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2286.8 kcal, białko: 85.8 g, tłuszcz: 62.6g, węglowodany: 358.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 15 listopad 2020rok

Śniadanie I (562g) – 621.2 kcal b:24.1g, t:19.4g w:89.2g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, ser topiony 35g/**białko mleka/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml
[100g: 110.5 kcal, b:4.2 g t:3.4g w:15.8g]

Śniadanie II (358g) – 276.1 kcal b:5.9g, t:4.4g w:54.8g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**

[100g: 77.1 kcal, b:1.6, t:1.2g w:15.3g]

Obiad (1282g)– 686.6 kcal b:30.1g, t:18.5g w:106.0g

* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml/**gluten, mleko, seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna, seler/**, surówka z selera i jabłka 100g /**seler, białko mleka/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 53.5 kcal, b:2.3, t:1.4g w:8.2g]

Podwieczorek (218g) – 226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

* Jabłko pieczone + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** *może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*

[100g:103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (587g) – 597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g /**białko mleka/**, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml
[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2407.4 kcal, białko: 89.1 g, tłuszcz: 65.8g, węglowodany: 379.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 15 listopad 2020rok

Śniadanie I (562g) – 621.2 kcal b:24.1g, t:19.4g w:89.2g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, ser topiony 35g/**białko mleka/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml
[100g: 110.5 kcal, b:4.2 g t:3.4g w:15.8g]

Śniadanie II (358g) – 276.1 kcal b:5.9g, t:4.4g w:54.8g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy**

[100g: 77.1 kcal, b:1.6, t:1.2g w:15.3g]

Obiad (1282g)– 686.6 kcal b:30.1g, t:18.5g w:106.0g

* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml/**gluten, mleko, seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna, seler/**, surówka z selera i jabłka 100g/**seler, białko mleka/**, ziemniaki 150g/**białko mleka/**, kompot 250ml

[100g: 53.5 kcal, b:2.3, t:1.4g w:8.2g]

Podwieczorek (218g) – 226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

* Jabłko pieczone + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** *może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*

[100g:103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (632g) – 678.3 kcal b:32.5g, t:17.0g w:103.0g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/**białko mleka/**, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 30g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml
[100g:107.3 kcal, b:5.1, t:2.6g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2488.8 kcal, białko: 94.7 g, tłuszcz: 66.7g, węglowodany: 392.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 16 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/** szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 40g, **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 (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1285g)– 607.7 kcal b:14.6g, t:11.3g w:117.4g

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

Ryż zapiekany z warzywami 300g /**seler, białko mleka/**, herbata 250ml

[100g: 47.2 kcal, b:1.1, t:0.8g w:9.1g]

Podwieczorek (268g) – 290.8 kcal b:6.3g, t:9.2g w:48.0g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z humusem /**pasta sezamowa/** + Jabłko

[100g:108.5 kcal, b:2.3, t:3.4g w:17.9g]

Kolacja (500 g) – 501.2 kcal b:23.1g, t:19.7g w:61.0g.

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

[100g:100.2 kcal, b:4.6, t:3.9g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2237.1 kcal, białko: 74.4 g, tłuszcz: 68.9g, węglowodany: 342.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 16 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/** szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 40g, **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 (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1285g)– 607.7 kcal b:14.6g, t:11.3g w:117.4g

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

Ryż zapiekany z warzywami 300g /**seler, białko mleka/**, herbata 250ml

[100g: 47.2 kcal, b:1.1, t:0.8g w:9.1g]

Podwieczorek (268g) – 290.8 kcal b:6.3g, t:9.2g w:48.0g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z humusem /**pasta sezamowa/** + Jabłko

[100g:108.5 kcal, b:2.3, t:3.4g w:17.9g]

Kolacja (500 g) – 501.2 kcal b:23.1g, t:19.7g w:61.0g.

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

[100g:100.2 kcal, b:4.6, t:3.9g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2237.1 kcal, białko: 74.4 g, tłuszcz: 68.9g, węglowodany: 342.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 16 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/** szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 40g, **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 (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1285g)– 607.7 kcal b:14.6g, t:11.3g w:117.4g

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

Ryż zapiekany z warzywami 300g /**seler, białko mleka/**, herbata 250ml

[100g: 47.2 kcal, b:1.1, t:0.8g w:9.1g]

Podwieczorek (268g) – 290.8 kcal b:6.3g, t:9.2g w:48.0g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z humusem /**pasta sezamowa/** + Jabłko

[100g:108.5 kcal, b:2.3, t:3.4g w:17.9g]

Kolacja (555 g) – 662.2 kcal b:26.6g, t:24.6g w:87.2g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, ser żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:119.3 kcal, b:4.7, t:4.4g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2553.3 kcal, białko: 81.6 g, tłuszcz: 78.4g, węglowodany: 393.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 16 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/** szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 40g, **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 (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1285g)– 607.7 kcal b:14.6g, t:11.3g w:117.4g

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

Ryż zapiekany z warzywami 300g /**seler, białko mleka/**, herbata 250ml

[100g: 47.2 kcal, b:1.1, t:0.8g w:9.1g]

Podwieczorek (268g) – 290.8 kcal b:6.3g, t:9.2g w:48.0g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z humusem /**pasta sezamowa/** + Jabłko

[100g:108.5 kcal, b:2.3, t:3.4g w:17.9g]

Kolacja (555 g) – 662.2 kcal b:26.6g, t:24.6g w:87.2g.

* Wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, ser żółty 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:119.3 kcal, b:4.7, t:4.4g w:15.7g]

SUMA DNIA:

2553.3 kcal, białko: 81.6 g, tłuszcz: 78.4g, węglowodany: 393.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*