

DIETA MAMY I TRYMESTR 17 listopad 2020rok

Śniadanie I (902g) – 694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, 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: 77.0 kcal, b:3.1g t:2.0g w:11.5g]

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

* Jabłko pieczone 1 szt.

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

Obiad (1271g)– 691.7 kcal b:30.6g, t:18.1g w:107.7g

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

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g / **gluten zbóż, jaja, białko mleka** /,

marchewka z groszkiem 100g / **białko mleka, mąka pszenna** /, ziemniaki 150g / **białko mleka** /, kompot 250ml

[100g: 54.4 kcal, b:2.4, t:1.4g w:8.4g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g / **mąka pszenna, soja, mleko w proszku** / **masło**, konfitura.

[100g:247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (582g) – 519.3 kcal b:24.7g, t:19.3g w:65.3g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g / **białko mleka, jaja** /, twarożek z ziel. 70g / **białko mleka** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g / **mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:89.2 kcal, b:4.2, t:3.3g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2253.8 kcal, białko: 88.1 g, tłuszcz: 63.8g, węglowodany: 344.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 17 listopad 2020rok

Śniadanie I (902g) –694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, 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: 77.0 kcal, b:3.1g t:2.0g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w: 53.3g

* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane

[100g: 137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1271g)– 691.7 kcal b:30.6g, t:18.1g w:107.7g

* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g / **gluten zbóż, jaja, białko mleka**/,

marchewka z groszkiem 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 54.4 kcal, b:2.4, t:1.4g w:8.4g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło**, konfitura

+ **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (582g) –519.3 kcal b:24.7g, t:19.3g w:65.3g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**białko mleka, jaja**/, twaróg z ziel. 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:89.2 kcal, b:4.2, t:3.3g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2452.5 kcal, białko: 96.5 g, tłuszcz: 69.0g, węglowodany: 373.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 17 listopad 2020rok

Śniadanie I (957g) – 849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, 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: 77.0 kcal, b:3.1g t:2.0g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w: 53.3g

* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane

[100g: 137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1271g)– 691.7 kcal b:30.6g, t:18.1g w:107.7g

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

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g / **gluten zbóż, jaja, białko mleka** /, marchewka z groszkiem 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250ml

[100g: 54.4 kcal, b:2.4, t:1.4g w:8.4g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku** / **masło**, konfitura

+ **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (582g) – 519.3 kcal b:24.7g, t:19.3g w:65.3g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**białko mleka, jaja** /, twarożek z ziel. 70g /**białko mleka** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:89.2 kcal, b:4.2, t:3.3g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2607.7 kcal, białko: 100.1 g, tłuszcz: 73.5g, węglowodany: 399.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 17 listopad 2020rok

Śniadanie I (957g) –849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, 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: 77.0 kcal, b:3.1g t:2.0g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w: 53.3g

* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane

[100g: 137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1271g)– 691.7 kcal b:30.6g, t:18.1g w:107.7g

* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g / **gluten zbóż, jaja, białko mleka**/,

marchewka z groszkiem 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 54.4 kcal, b:2.4, t:1.4g w:8.4g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło**, konfitura

+ **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (637g) –680.3 kcal b:28.2g, t:24.2g w:91.4g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**białko mleka, jaja**/, twaróg z ziel. 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:106.7 kcal, b:4.4, t:3.7g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2768.6 kcal, białko: 103.7 g, tłuszcz: 78.4g, węglowodany: 425.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 18 listopad 2020rok

Śniadanie I (525g) – 516.4 kcal b:18.8g, t:12.4g w:84.9g.

* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka z kaszy bulgur z marchewką, pomidorami suszonymi, kukurydzą, **selerem** 70g /**białko mleka, gluten zbóż, jaja, seler** /, sałata zielona, **ser topiony, masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:98.3 kcal, b:3.5g t:2.3g w:16.1g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w: 40.6g

* Kisiel 200ml/*może zawie: soję mleko,gluten,orzeczy 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 jabłkami 400g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

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

Podwieczorek (300g) – 286.5 kcal b:15.0g, t:10.8g w:34.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / z margar śniad. /**białko mleka** / i **jajkiem** i pomidorem + **Jogurt owocowy**

[100g:95.5 kcal, b:5.0, t:3.6g w:11.3g]

Kolacja (582g) – 518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta z **rybno-jarzynowa** 70g/**białka mleka, ryba-makrela, seler** /, dżem 25g, **ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa** /, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2283.3 kcal, białko: 85.1 g, tłuszcz: 53.4g, węglowodany: 381.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 18 listopad 2020rok

Śniadanie I (580g) –671.7 kcal b:22.3g, t:17.0g w:110.3g.

* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka z kaszy bulgur z marchewką, pomidorami suszonymi, kukurydzą, **selerem** 70g /**białko mleka, gluten zbóż, jaja, seler** /, sałata zielona, **ser topiony, masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:115.8 kcal, b:3.8g t:2.9g w:19.0g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w: 40.6g

* Kisiel 200ml/*może zawie: soję mleko,gluten,orzecchy 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 tulin** /
Makaron z **serem białym** i jabłkami 400g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

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

Podwieczorek (300g) – 286.5 kcal b:15.0g, t:10.8g w:34.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / z margar śniad. /**białko mleka** / i **jajkiem** i pomidorem + **Jogurt owocowy**

[100g:95.5 kcal, b:5.0, t:3.6g w:11.3g]

Kolacja (582g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta z **rybno-jarzynowa** 70g/**białka mleka, ryba-makrela, seler** /, dżem 25g, **ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa** /, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2438.6 kcal, białko: 88.6 g, tłuszcz: 57.9g, węglowodany: 407.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 18 listopad 2020rok

Śniadanie I (580g) –671.7 kcal b:22.3g, t:17.0g w:110.3g.

* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka z kaszy bulgur z marchewką, pomidorami suszonymi, kukurydzą, **selerem** 70g /**białko mleka, gluten zbóż, jaja, seler** /, sałata zielona, **ser topiony, masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja** /, herbata 250ml

[100g:115.8 kcal, b:3.8g t:2.9g w:19.0g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w: 40.6g

* Kisiel 200ml/*może zawie: soję mleko,gluten,orzeczy 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 jabłkami 400g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

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

Podwieczorek (300g) – 286.5 kcal b:15.0g, t:10.8g w:34.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / z margar śniad. /**białko mleka** / i **jajkiem** i pomidorem + **Jogurt owocowy**

[100g:95.5 kcal, b:5.0, t:3.6g w:11.3g]

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

* Pasta z **rybno-jarzynowa** 70g/**białka mleka, ryba-makrela, seler** /, dżem 25g, **ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa** /, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2599.5 kcal, białko: 92.2 g, tłuszcz: 62.8g, węglowodany: 433.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 18 listopad 2020rok

Śniadanie I (580g) –671.7 kcal b:22.3g, t:17.0g w:110.3g.

* Szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka z kaszy bulgur z marchewką, pomidorami suszonymi, kukurydzą, **selerem** 70g /**białko mleka, gluten zbóż, jaja, seler** /, sałata zielona, **ser topiony, masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja** /, herbata 250ml

[100g:115.8 kcal, b:3.8g t:2.9g w:19.0g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w: 40.6g

* Kisiel 200ml/*może zawie: soję mleko,gluten,orzecchy 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 jabłkami 400g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, herbata 250ml + Sok warzywny 1 szt.

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

Podwieczorek (300g) – 286.5 kcal b:15.0g, t:10.8g w:34.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia** / z margar śniad. /**białko mleka** / i **jajkiem** i pomidorem + **Jogurt owocowy**

[100g:95.5 kcal, b:5.0, t:3.6g w:11.3g]

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

* Pasta z **rybno-jarzynowa** 70g/**białka mleka, ryba-makrela, seler** /, dżem 25g, **ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa** /, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2599.5 kcal, białko: 92.2 g, tłuszcz: 62.8g, węglowodany: 433.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*