

DIETA MAMY I TRYMESTR 19 listopad 2020rok

Śniadanie I (514g) – 541.5 kcal b:28.9g, t:16.9g w:68.3g.

* 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: 105.3 kcal, b:5.6g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (917g)– 828.2 kcal b:32.8g, t:22.4g w:131.0g

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

Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 90.3 kcal, b:3.5, t:2.4g w:14.2g]

Podwieczorek (268g) – 275.8 kcal b:4.4g, t:5.7 w:53.8g

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

[100g:102.9 kcal, b:1.6, t:2.1g w:20.0g]

Kolacja (472.5g) – 379.8 kcal b:16.7g, t:8.8g w:61.7g.

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

[100g:80.3 kcal, b:3.5, t:1.8g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2249.2 kcal, białko: 88.7 g, tłuszcz: 57.6g, węglowodany: 356.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 19 listopad 2020rok

Śniadanie I (569g) – 696.7 kcal b:32.5g, t:21.4g w:93.7g.

* 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: 116.8 kcal, b:5.7g t:3.7g w:16.4g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (917g)– 828.2 kcal b:32.8g, t:22.4g w:131.0g

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

Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 90.3 kcal, b:3.5, t:2.4g w:14.2g]

Podwieczorek (268g) – 275.8 kcal b:4.4g, t:5.7 w:53.8g

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

[100g:102.9 kcal, b:1.6, t:2.1g w:20.0g]

Kolacja (472.5g) – 379.8 kcal b:16.7g, t:8.8g w:61.7g.

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

[100g:80.3 kcal, b:3.5, t:1.8g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2404.4 kcal, białko: 92.2 g, tłuszcz: 62.1g, węglowodany: 381.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 19 listopad 2020rok

Śniadanie I (569g) – 696.7 kcal b:32.5g, t:21.4g w:93.7g.

* 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: 116.8 kcal, b:5.7g t:3.7g w:16.4g]

Śniadanie II (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w: 41.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Chrupki kukurydziane

[100g: 124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (917g)– 828.2 kcal b:32.8g, t:22.4g w:131.0g

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

Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g/**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 90.3 kcal, b:3.5, t:2.4g w:14.2g]

Podwieczorek (268g) – 275.8 kcal b:4.4g, t:5.7 w:53.8g

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

[100g:102.9 kcal, b:1.6, t:2.1g w:20.0g]

Kolacja (532.5g) – 574.8 kcal b:20.3g, t:17.4g w:87.8g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **ser topiony** 17.5g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:107.9 kcal, b:3.8, t:3.2g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2599.3 kcal, białko: 95.8 g, tłuszcz: 70.7g, węglowodany: 407.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 20 listopad 2020rok

Śniadanie I (907g) –688.8 kcal b:25.1g, t:20.9g w:101.1g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 75.9 kcal, b:2.7g t:2.3g w:11.1g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w: 41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1572g)– 710.5 kcal b:31.7g, t:22.6g w:101.5g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**białko mleka, gluten, jaja, 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 /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

+ Sok warzywny 1 szt.

[100g: 45.1 kcal, b:2.0, t:1.4g w:6.4g]

Podwieczorek (242.5g) – 251.4 kcal b:12.9g, t:7.9 w:33.5g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym +

Jogurt naturalny.

[100g:103.6 kcal, b:5.3, t:3.2g w:13.8g]

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, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2324.1 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 345.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 20 listopad 2020rok

Śniadanie I (907g) – 688.8 kcal b:25.1g, t:20.9g w:101.1g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 75.9 kcal, b:2.7g t:2.3g w:11.1g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w: 41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1572g)– 710.5 kcal b:31.7g, t:22.6g w:101.5g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**białko mleka, gluten, jaja, 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 /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

+ Sok warzywny 1 szt.

[100g: 45.1 kcal, b:2.0, t:1.4g w:6.4g]

Podwieczorek (242.5g) – 251.4 kcal b:12.9g, t:7.9 w:33.5g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym +

Jogurt naturalny.

[100g:103.6 kcal, b:5.3, t:3.2g w:13.8g]

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, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2324.1 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 345.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 20 listopad 2020rok

Śniadanie I (962g) –844.1 kcal b:28.6g, t:25.5g w:126.6g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 87.7 kcal, b:2.9g t:2.6g w:13.1g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w: 41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1572g)– 710.5 kcal b:31.7g, t:22.6g w:101.5g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**białko mleka, gluten, jaja, 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 /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g/ **białko mleka**/, kompot 250ml + Sok warzywny 1 szt.

[100g: 45.1 kcal, b:2.0, t:1.4g w:6.4g]

Podwieczorek (242.5g) – 251.4 kcal b:12.9g, t:7.9 w:33.5g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym + **Jogurt naturalny.**

[100g:103.6 kcal, b:5.3, t:3.2g w:13.8g]

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, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2479.3 kcal, białko: 98.8 g, tłuszcz: 73.4g, węglowodany: 370.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 20 listopad 2020rok

Śniadanie I (962g) –844.1 kcal b:28.6g, t:25.5g w:126.6g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 87.7 kcal, b:2.9g t:2.6g w:13.1g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w: 41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko

[100g: 83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1572g)– 710.5 kcal b:31.7g, t:22.6g w:101.5g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**białko mleka, gluten, jaja, 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 /**seler, białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g/ **białko mleka**/, kompot 250ml

+ Sok warzywny 1 szt.

[100g: 45.1 kcal, b:2.0, t:1.4g w:6.4g]

Podwieczorek (242.5g) – 251.4 kcal b:12.9g, t:7.9 w:33.5g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serem topionym +

Jogurt naturalny.

[100g:103.6 kcal, b:5.3, t:3.2g w:13.8g]

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, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2640.3 kcal, białko: 102.3 g, tłuszcz: 78.2g, węglowodany: 396.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

