

DIETA MAMY I TRYMESTR 28 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** /, pomidor 50g, serek topiony 17,5g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g / **mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 87.8 kcal, b:3.6 g t:2.5g w:12.8g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g

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

[100g: 95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g]

Obiad (1197g)– 531.1 kcal b:30.1g, t:6.0g w:95.1g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml / **mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin** /

Ryba po grecku w jarzynach 200g / **ryba, jaja, mąka pszenna, seler, białko mleka** /, ziemniaki 150g / **białko mleka** /, herbata 250ml + Sok warzywny / **seler** /

[100g:44.3 kcal, b:2.5g, t:0.5g w:7.9g]

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

* Bułka maślana 50g / **mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku** / z masłem i konfiturą + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (583g) – 527 kcal b:24.8g, t:19.7g w:66.4g.

* 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:90.3 kcal, b:4.2, t:3.3g w:11.3g]

SUMA DNIA:

2080.3 kcal, białko: 91.7 g, tłuszcz: 52.8g, węglowodany: 320.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 28 listopad 2020rok

Śniadanie I (732.5g) – 669.7 kcal b:22.1g, t:17.6g w:109.0g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, serek topiony 17,5g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko

[100g: 91.4 kcal, b:3.0 g t:2.4g w:14.8g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g

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

[100g: 95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g]

Obiad (1197g)– 531.1 kcal b:30.1g, t:6.0g w:95.1g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g:44.3 kcal, b:2.5g, t:0.5g w:7.9g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (638g) – 688 kcal b:28.4g, t:24.5g w:92.5g.

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

[100g:107.8 kcal, b:4.4, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2396.5 kcal, białko: 98.9 g, tłuszcz: 62.3g, węglowodany: 372.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 28 listopad 2020rok

Śniadanie I (732.5g) –669.7 kcal b:22.1g, t:17.6g w:109.0g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, serek topiony 17,5g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko

[100g: 91.4 kcal, b:3.0 g t:2.4g w:14.8g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g

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

[100g: 95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g]

Obiad (1197g)– 531.1 kcal b:30.1g, t:6.0g w:95.1g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g:44.3 kcal, b:2.5g, t:0.5g w:7.9g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą + **Jogurt naturalny**

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

Kolacja (638g) –688 kcal b:28.4g, t:24.5g w:92.5g.

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

[100g:107.8 kcal, b:4.4, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2396.5 kcal, białko: 98.9 g, tłuszcz: 62.3g, węglowodany: 372.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 28 listopad 2020rok

Śniadanie I (770g) – 723.7 kcal b:28.6g, t:20.4g w:109.7g.

* Wędlina 60g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, serek topiony 35g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko

[100g: 93.9 kcal, b:3.7 g t:2.6g w:14.2g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g

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

[100g: 95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g]

Obiad (1197g)– 531.1 kcal b:30.1g, t:6.0g w:95.1g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g:44.3 kcal, b:2.5g, t:0.5g w:7.9g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ z masłem i konfiturą + Jogurt naturalny

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

Kolacja (638g) – 688 kcal b:28.4g, t:24.5g w:92.5g.

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

[100g:107.8 kcal, b:4.4, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2535.0 kcal, białko: 106.0 g, tłuszcz: 65.8g, węglowodany: 393.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 29 listopad 2020rok

Śniadanie I (464.5g) –460.4 kcal b:16.2g, t:14.6g w:66.9g.

* Polędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, ser topiony 70g, pomidor 50g, sałata zielona, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 99.1 kcal, b:3.4 g t:3.1g w:14.4g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1254g)– 648.7 kcal b:28.7g, t:19.3g w:95.1g

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

Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g:51.7 kcal, b:2.2g, t:1.5g w:7.5g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową/mleko w proszku, mąka pszenenna**/ +
Jogurt owocowy

[100g:158.1 kcal, b:3.9, t:4.2g w:22.1g]

Kolacja (557g) –467.3 kcal b:21.7g, t:11.8g w:72.1g.

* **Twarożek** z ziel. 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:83.8 kcal, b:3.8, t:2.1g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2115.3 kcal, białko: 77.4 g, tłuszcz: 59.8g, węglowodany: 326.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 29 listopad 2020rok

Śniadanie I (519.5g) –615.6 kcal b:19.8g, t:19.1g w:92.4g.

* Polędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, ser topiony 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 118.4 kcal, b:3.8 g t:3.6g w:17.7g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1254g)– 648.7 kcal b:28.7g, t:19.3g w:95.1g

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

Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler** /, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250ml

[100g:51.7 kcal, b:2.2g, t:1.5g w:7.5g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową/mleko w proszku, mąka pszenenna** / + **Jogurt owocowy**

[100g:158.1 kcal, b:3.9, t:4.2g w:22.1g]

Kolacja (612g) –628.3 kcal b:25.2g, t:16.7g w:98.2g.

* **Twarożek** z ziel. 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:102.6 kcal, b:4.1, t:2.7g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2431.5 kcal, białko: 84.5 g, tłuszcz: 69.38g, węglowodany: 377.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 29 listopad 2020rok

Śniadanie I (519.5g) –615.6 kcal b:19.8g, t:19.1g w:92.4g.

* Polędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, ser topiony 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 118.4 kcal, b:3.8 g t:3.6g w:17.7g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1254g)– 648.7 kcal b:28.7g, t:19.3g w:95.1g

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

Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g:51.7 kcal, b:2.2g, t:1.5g w:7.5g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową/mleko w proszku, mąka pszenenna**/ + **Jogurt owocowy**

[100g:158.1 kcal, b:3.9, t:4.2g w:22.1g]

Kolacja (612g) –628.3 kcal b:25.2g, t:16.7g w:98.2g.

* **Twarożek** z ziel. 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:102.6 kcal, b:4.1, t:2.7g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2431.5 kcal, białko: 84.5 g, tłuszcz: 69.38g, węglowodany: 377.8g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 29 listopad 2020rok

Śniadanie I (519.5g) – 615.6 kcal b:19.8g, t:19.1g w:92.4g.

* Polędwica sopocka 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, ser topiony 70g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 118.4 kcal, b:3.8 g t:3.6g w:17.7g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Pieczywo chrupkie/**gluten zbóż**/

[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Obiad (1254g)– 648.7 kcal b:28.7g, t:19.3g w:95.1g

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

Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g:51.7 kcal, b:2.2g, t:1.5g w:7.5g]

Podwieczorek (203g) – 321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową/mleko w proszku, mąka pszenenna** / + **Jogurt owocowy**

[100g:158.1 kcal, b:3.9, t:4.2g w:22.1g]

Kolacja (657g) – 710.2 kcal b:29.9g, t:17.8g w:111.8g.

* **Twarożek** z ziel. 70g/**białko mleka**/, wędlina 60g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 175g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:108.0 kcal, b:4.5, t:2.7g w:17.0g]

SUMA DNIA:

2513.4 kcal, białko: 89.2 g, tłuszcz: 70.4g, węglowodany: 391.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*