

DIETA MAMY I TRYMESTR 29 październik 2020rok

Śniadanie I (600g) –684.7 kcal b:27.2g, t:33.8g w:68.2g.

* Parówka 2szt. /**seler**, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko**/, keczup /**gorczyca**/, **twarożek** 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 114.1 kcal, b:4.5 g t:5.6g w:11.3g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

* **Jogurt mleczno** - owocowy 150 ml + Jabłko 1 szt.

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.5g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 76.8 kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g]

Podwieczorek (98g) –253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, serem żółtym i sałatą zieloną.

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g]

Kolacja (562g) –516.8 kcal b:22.1g, t:21.2g w:63.4g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, ryba**/, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:91.9 kcal, b:3.9, t:3.7g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2425.5 kcal, białko:101.5 g, tłuszcz: 90.8g, węglowodany: 312.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 29 październik 2020rok

Śniadanie I (600g) –684.7 kcal b:27.2g, t:33.8g w:68.2g.

* Parówka 2szt. /**seler**, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko**/, keczup /**gorczyca**/, **twarożek** 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 114.1 kcal, b:4.5 g t:5.6g w:11.3g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

* **Jogurt mleczno** - owocowy 150 ml + Jabłko 1 szt.

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.5g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 76.8 kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g]

Podwieczorek (98g) –253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, serem żółtym i sałatą zieloną.

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g]

Kolacja (562g) –516.8 kcal b:22.1g, t:21.2g w:63.4g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, ryba**/, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:91.9 kcal, b:3.9, t:3.7g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2425.5 kcal, białko:101.5 g, tłuszcz: 90.8g, węglowodany: 312.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 29 październik 2020rok

Śniadanie I (600g) –684.7 kcal b:27.2g, t:33.8g w:68.2g.

* Parówka 2szt. /**seler**, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko**/, keczup /**gorczyca**/, **twarożek** 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 114.1 kcal, b:4.5 g t:5.6g w:11.3g]

Śniadanie II (338g) – 211.5 kcal b:4.5g, t:4.1g w:40.7g

* **Jogurt mleczno** - owocowy 150 ml + Jabłko 1 szt.

[100g:62.5 kcal, b:1.3, t:1.2g w:12.0g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.5g

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

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 76.8 kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g]

Podwieczorek (418g) –299.7 kcal b:15.0g, t:13.7g w:32.2g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, **serem żółtym** i sałatą zieloną.

[100g: 71.6 kcal, b:3.5, t:3.2g w:7.7g]

Kolacja (562g) –516.8 kcal b:22.1g, t:21.2g w:63.4g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, ryba**/, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:91.9 kcal, b:3.9, t:3.7g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2556.2 kcal, białko:104.2 g, tłuszcz: 92.9g, węglowodany: 340.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 29 październik 2020rok

Śniadanie I (655g) –839.9 kcal b:30.8g, t:38.4g w:93.6g.

* Parówka 2szt. /**seler**, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko**/, keczup /**gorczyca**/, twarożek 70g /**białko mleka**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 128.2 kcal, b:4.7 g t:5.8g w:14.2g]

Śniadanie II (338g) – 211.5 kcal b:4.5g, t:4.1g w:40.7g

* **Jogurt mleczno - owocowy** 150 ml + Jabłko 1 szt.

[100g:62.5 kcal, b:1.3, t:1.2g w:12.0g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.5g

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

Zrazy duszone w sosie 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, mleko**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 76.8 kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g]

Podwieczorek (418g) –299.7 kcal b:15.0g, t:13.7g w:32.2g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, **serem żółtym** i sałatą zieloną.

[100g: 71.6 kcal, b:3.5, t:3.2g w:7.7g]

Kolacja (617g) –677.8 kcal b:25.6g, t:26.0g w:89.5g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, ryba**/, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:109.8 kcal, b:4.1, t:4.2g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2872.4 kcal, białko:111.3 g, tłuszcz: 102.3g, węglowodany: 392.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 30 październik 2020rok

Śniadanie I (890g) –780.7 kcal b:30.0g, t:27.7g w:103.7g. * Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g /białko mleka, gluten zbóż/, dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml. [100g: 87.7 kcal, b:3.3g t:3.1g w:11.6g] Śniadanie II (150g) – 149.8 kcal b:0.5g, t:2.6g w: 32.3g * Jabłko pieczone [100g: 99.8 kcal, b:0.3, t:1.7g w:21.5g] Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g * Zupa pomidorowa z ryżem 400ml / białko mleka, 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 /białko mleka, mąka pszenna/, ziemniaki 150g, kompot 250ml. [100g: 54.9 kcal, b:2.4, t:1.9g w:7.2g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g * Bułka maślana 50g /mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/ z masłem i konfiturą. [100g:247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (542g) –446.6 kcal b:15.2g, t:15.7g w:64.6g. * Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z groszkiem zielonym 70g

/białko mleka, jaja/, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo graham 100g /mąka pszenna, mąka żytnia /, herbata 250ml.

[100g:82.3 kcal, b:2.8, t:2.8g w:11.9g]

SUMA DNIA: 2252.2 kcal, białko: 78.1 g, tłuszcz: 75.0g, węglowodany: 326.3g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach. * Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 30 październik 2020rok

Śniadanie I (890g) –780.7 kcal b:30.0g, t:27.7g w:103.7g. * Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g /białko mleka, gluten zbóż/, dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml. [100g: 87.7 kcal, b:3.3g t:3.1g w:11.6g] Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w: 47.2g * Jabłko pieczone + chleb chrupki [100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g] Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g * Zupa pomidorowa z ryżem 400ml / białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/ Ryba soule 150g /ryba, mąka pszenna, jaja/ , bukiet warzyw gotowanych 100g /białko mleka, mąka pszenna/, ziemniaki 150g, kompot 250ml. [100g: 54.9 kcal, b:2.4, t:1.9g w:7.2g]

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

Kolacja (582g) –482.3 kcal b:22.8g, t:16.3g w:64.6g. * Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z groszkiem zielonym 70g

/białko mleka, jaja/, 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:82.8 kcal, b:3.9, t:2.8g w:11.0g]

SUMA DNIA: 2457.8 kcal, białko: 93.6 g, tłuszcz: 80.8g, węglowodany: 349.7g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach. * Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 30 październik 2020rok

Śniadanie I (945g) –935.9 kcal b:33.5g, t:32.3g w:129.3g. * Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g /białko mleka, gluten zbóż/, dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml. [100g: 99.0 kcal, b:3.5g t:3.4g w:13.6g] Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w: 47.2g * Jabłko pieczone + chleb chrupki [100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g] Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g * Zupa pomidorowa z ryżem 400ml / białko mleka, 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 /białko mleka, mąka pszenna/, ziemniaki 150g, kompot 250ml. [100g: 54.9 kcal, b:2.4, t:1.9g w:7.2g]

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

Kolacja (582g) –482.3 kcal b:22.8g, t:16.3g w:64.6g. * Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z groszkiem zielonym 70g

/białko mleka, jaja/, 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:82.8 kcal, b:3.9, t:2.8g w:11.0g]

SUMA DNIA: 2613.0 kcal, białko: 97.1 g, tłuszcz: 85.3g, węglowodany: 375.1g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach. * Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 30 październik 2020rok

Śniadanie I (945g) –935.9 kcal b:33.5g, t:32.3g w:129.3g. * Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g /białko mleka, gluten zbóż/, dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml. [100g: 99.0 kcal, b:3.5g t:3.4g w:13.6g] Śniadanie II (171g) – 217.9 kcal b:2.2g, t:3.0g w: 47.2g * Jabłko pieczone + chleb chrupki [100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g] Obiad (1234g)– 678.1 kcal b:30.2g, t:24.1g w:89.3g * Zupa pomidorowa z ryżem 400ml / białko mleka, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/ Ryba soule 150g /ryba, mąka pszenna, jaja/ , bukiet warzyw gotowanych 100g /białko mleka, mąka pszenna/, ziemniaki 150g, kompot 250ml. [100g: 54.9 kcal, b:2.4, t:1.9g w:7.2g]

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

Kolacja (632g) –609.3 kcal b:26.3g, t:17.5g w:90.7g. * Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z groszkiem zielonym 70g

/białko mleka, jaja/, wędlina 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 150g /mąka pszenna, soja, mąka żytnia /, herbata 250ml.

[100g:96.4 kcal, b:4.1, t:2.7g w:14.3g]

SUMA DNIA: 2740.0 kcal, białko: 100.7 g, tłuszcz: 86.5g, węglowodany: 401.5g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach. * Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY I TRYMESTR 31 październik 2020rok

Śniadanie I (520g) – 489.1 kcal b:17.3g, t:11.5g w:80.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyce**/, sałatka ryżowa z jarzynami 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 94.0 kcal, b:3.3g t:2.2g w:15.4g]

Śniadanie II (425g) – 178.2 kcal b:8.5g, t:5.3g w: 24.4g

* Napój z galaretki 220 ml/**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczyce**/, ciastka deserowe /**mąka pszenna, jaja**/ + Jogurt naturalny

[100g: 41.9 kcal, b:2.0, t:1.2g w:5.7g]

Obiad (1425g)– 659.7 kcal b:21.2g, t:14.6g w:118.3g

* Zupa kminkowa z makaronem 400ml/**białko mleka, jaja, gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczyce, sezam i łubin**/

Leczo z cukinii z parówką, fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem i pomidorem 100g /**białko mleka, gluten, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Jabłko.

[100g: 46.2 kcal, b:1.4, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (418g) – 287.1 kcal b:9.6g, t:6.0g w:49.1g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka/ i jajkiem** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.

[100g:68.6 kcal, b:2.2, t:1.4g w:11.7g]

Kolacja (577g) – 528.7 kcal b:20.9g, t:21.9g w:65.6g.

* Pasta **serowo-rybna** 70g /**ryba-makrela wędz, białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyce**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g:91.6 kcal, b:3.6, t:3.7g w:11.3g]

SUMA DNIA:

2142.9 kcal, białko: 77.5 g, tłuszcz: 59.3g, węglowodany: 337.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 31 październik 2020rok

Śniadanie I (575g) –655.8 kcal b:20.9g, t:16.7g w:107.1g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyce**/, sałatka ryżowa z jarzynami 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 114.0 kcal, b:3.6g t:2.9g w:18.6g]

Śniadanie II (425g) – 178.2 kcal b:8.5g, t:5.3g w: 24.4g

* Napój z galaretki 220 ml/**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczyce**/, ciastka deserowe /**mąka pszenna, jaja**/ + Jogurt naturalny
[100g: 41.9 kcal, b:2.0, t:1.2g w:5.7g]

Obiad (1425g)– 659.7 kcal b:21.2g, t:14.6g w:118.3g

* Zupa kminkowa z makaronem 400ml/**białko mleka, jaja, gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczyce, sezam i łubin**/ Leczo z cukinii z parówką, fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem i pomidorem 100g /**białko mleka, gluten, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Jabłko.
[100g: 46.2 kcal, b:1.4, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (418g) – 287.1 kcal b:9.6g, t:6.0g w:49.1g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka/ i jajkiem** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.
[100g:68.6 kcal, b:2.2, t:1.4g w:11.7g]

Kolacja (632g) –689.7 kcal b:24.5g, t:26.8g w:91.7g.

* Pasta **serowo-rybna** 70g /**ryba-makrela wędz, białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyce**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.
[100g:109.1 kcal, b:3.8, t:4.2g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2470.6 kcal, białko: 84.7 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 390.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 31 październik 2020rok

Śniadanie I (575g) –655.8 kcal b:20.9g, t:16.7g w:107.1g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, sałatka ryżowa z jarzynami 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 114.0 kcal, b:3.6g t:2.9g w:18.6g]

Śniadanie II (425g) – 178.2 kcal b:8.5g, t:5.3g w: 24.4g

* Napój z galaretki 220 ml/**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczycę**/, ciastka deserowe /**mąka pszenna, jaja**/ + Jogurt naturalny
[100g: 41.9 kcal, b:2.0, t:1.2g w:5.7g]

Obiad (1425g)– 659.7 kcal b:21.2g, t:14.6g w:118.3g

* Zupa kminkowa z makaronem 400ml/**białko mleka, jaja, gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/ Leczo z cukinii z parówką, fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem i pomidorem 100g /**białko mleka, gluten, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Jabłko.
[100g: 46.2 kcal, b:1.4, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (418g) – 287.1 kcal b:9.6g, t:6.0g w:49.1g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka/ i jajkiem** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.
[100g:68.6 kcal, b:2.2, t:1.4g w:11.7g]

Kolacja (632g) –689.7 kcal b:24.5g, t:26.8g w:91.7g.

* Pasta **serowo-rybna** 70g /**ryba-makrela wędz, białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**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 250 ml.
[100g:109.1 kcal, b:3.8, t:4.2g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2470.6 kcal, białko: 84.7 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 390.7g

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

* *Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 31 październik 2020rok

Śniadanie I (575g) –655.8 kcal b:20.9g, t:16.7g w:107.1g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyce**/, sałatka ryżowa z jarzynami 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 114.0 kcal, b:3.6g t:2.9g w:18.6g]

Śniadanie II (425g) – 178.2 kcal b:8.5g, t:5.3g w: 24.4g

* Napój z galaretki 220 ml/**może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczycę**/, ciastka deserowe /**mąka pszenna, jaja**/ + Jogurt naturalny
[100g: 41.9 kcal, b:2.0, t:1.2g w:5.7g]

Obiad (1425g)– 659.7 kcal b:21.2g, t:14.6g w:118.3g

* Zupa kminkowa z makaronem 400ml/**białko mleka, jaja, gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Leczo z cukinii z parówką, fasolką szparagową, marchewką, jabłkiem i pomidorem 100g /**białko mleka, gluten, seler**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml + Jabłko.
[100g: 46.2 kcal, b:1.4, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (418g) – 287.1 kcal b:9.6g, t:6.0g w:49.1g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margar śniad. /**białko mleka/ i jajkiem** i sałatą zieloną + Sok warzywny 1 szt.
[100g:68.6 kcal, b:2.2, t:1.4g w:11.7g]

Kolacja (632g) –689.7 kcal b:24.5g, t:26.8g w:91.7g.

* Pasta **serowo-rybna** 70g /**ryba-makrela wędz, białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczyce**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.
[100g:109.1 kcal, b:3.8, t:4.2g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2470.6 kcal, białko: 84.7 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 390.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*