

DIETA MAMY I TRYMESTR 02 grudzień 2020rok

Śniadanie I (897g) –749.3 kcal b:28.5g, t:26.3g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml

[100g: 83.5 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.2g]

Śniadanie II (280g) – 102.8 kcal b:0.0g, t:0.0g w:25.7g

* Kisiel 200 ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/.

[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

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 tubin**/

Makaron z **serem białym** i jabłkami 400g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny

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

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 (477.5g) –413.8 kcal b:16.7g, t:12.5g w:61.7g.

* 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.

[100g:86.6 kcal, b:3.4, t:2.6g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2255.3 kcal, białko: 79.5 g, tłuszcz: 54.3g, węglowodany: 374.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 02 grudzień 2020rok

Śniadanie I (897g) –749.3 kcal b:28.5g, t:26.3g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml

[100g: 83.5 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.2g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

* Kisiel 200 ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Wafle ryżowe /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

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, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Makaron z **serem białym** i jabłkami 400g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny

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

Podwieczorek (268g) –282.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:55.1g

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

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (477.5g) –413.8 kcal b:16.7g, t:12.5g w:61.7g.

* 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.

[100g:86.6 kcal, b:3.4, t:2.6g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2444.4 kcal, białko: 82.5 g, tłuszcz: 55.8g, węglowodany: 416.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 02 grudzień 2020rok

Śniadanie I (952g) –904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml

[100g: 95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

* Kisiel 200 ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Wafle ryżowe /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

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, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Makaron z **serem białym** i jabłkami 400g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny

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

Podwieczorek (268g) –282.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:55.1g

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

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (477.5g) –413.8 kcal b:16.7g, t:12.5g w:61.7g.

* 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.

[100g:86.6 kcal, b:3.4, t:2.6g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2599.7 kcal, białko: 85.9 g, tłuszcz: 60.3g, węglowodany: 442.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 02 grudzień 2020rok

Śniadanie I (952g) –904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml

[100g: 95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

* Kisiel 200 ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Wafle ryżowe /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

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, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Makaron z **serem białym** i jabłkami 400g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny

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

Podwieczorek (268g) –282.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:55.1g

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

[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

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, **serek topiony** 17,5g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

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

SUMA DNIA:

2760.6 kcal, białko: 89.5 g, tłuszcz: 65.2g, węglowodany: 468.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*