

DIETA MAMY I TRYMESTR 19 grudzień 2020rok

Śniadanie I (532g) –451.4 kcal b:22.6g, t:11.5g w:66.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 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**/, herbata 250ml.
[100g: 84.8 kcal, b:4.2 g t:2.1g w:12.4g]

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 (1547g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.5g w:105.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g

/mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny /**seler**/ 1 szt.

[100g: 38.0 kcal, b:2.0g, t:0.4g w:6.8g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/ z margaryną roślinną i jajkiem + Jogurt owocowy /**białko mleka**/.

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (522g) –533.8 kcal b:17.1g, t:23.1g w:66.8g.

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

[100g:102.2 kcal, b:3.2, t:4.4g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2127.9 kcal, białko: 86.8 g, tłuszcz: 54.5g, węglowodany: 336.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 19 grudzień 2020rok

Śniadanie I (587g) –606.6 kcal b:26.1g, t:16.0g w:91.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 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**/, herbata 250ml.
[100g: 103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.5g]

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 (1547g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.5g w:105.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g

/mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny /**seler**/ 1 szt.

[100g: 38.0 kcal, b:2.0g, t:0.4g w:6.8g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/ z margaryną roślinną i jajkiem + Jogurt owocowy /**białko mleka**/.

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (577g) –694.8 kcal b:20.7g, t:28.0g w:92.9g.

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

[100g:120.4 kcal, b:3.5, t:4.8g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2444.1 kcal, białko: 93.9 g, tłuszcz: 63.9g, węglowodany: 388.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 19 grudzień 2020rok

Śniadanie I (587g) –606.6 kcal b:26.1g, t:16.0g w:91.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 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**/, herbata 250ml.
[100g: 103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.5g]

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 (1547g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.5g w:105.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g

/mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny /**seler**/ 1 szt.

[100g: 38.0 kcal, b:2.0g, t:0.4g w:6.8g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/ z margaryną roślinną i jajkiem + Jogurt owocowy /**białko mleka**/.

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (577g) –694.8 kcal b:20.7g, t:28.0g w:92.9g.

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

[100g:120.4 kcal, b:3.5, t:4.8g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2444.1 kcal, białko: 93.9 g, tłuszcz: 63.9g, węglowodany: 388.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 19 grudzień 2020rok

Śniadanie I (587g) –606.6 kcal b:26.1g, t:16.0g w:91.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 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**/, herbata 250ml.
[100g: 103.3 kcal, b:4.4 g t:2.7g w:15.5g]

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 (1547g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.5g w:105.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g

/mąka pszenna, jaja, seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /**ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok warzywny /**seler**/ 1 szt.

[100g: 38.0 kcal, b:2.0g, t:0.4g w:6.8g]

Podwieczorek (318g) –446.2 kcal b:18.4g, t:11.8g w:69.3g

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna**/ z margaryną roślinną i jajkiem + Jogurt owocowy /**białko mleka**/.

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (577g) –694.8 kcal b:20.7g, t:28.0g w:92.9g.

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

[100g:140.3 kcal, b:6.5, t:8.8g w:29.2g]

SUMA DNIA:

2582.8 kcal, białko: 100.1 g, tłuszcz: 66.3g, węglowodany: 412.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 20 grudzień 2020rok

Śniadanie I (531.5g) –613.7 kcal b:19.5g, t:19.3g w:91.7g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 115.4 kcal, b:3.6 g t:3.6g w:17.5g]

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

* Chrupki kukurydziane + Jogurt owocowy 1 szt. /**białko mleka**/
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1158g)– 592.6 kcal b:30.0g, t:13.4g w:92.6g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleko, gluten, seler** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, surówka z selera i jabłka /**seler, białko mleka**/, kompot 250ml.
[100g: 51.1 kcal, b:2.5g, t:1.1g w:7.9g]

Podwieczorek (180g) –298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + Wafelki /**mąka pszenna**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/.

[100g: 165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

Kolacja (542g) –554.6 kcal b:18.7g, t:23.7g w:69.3g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, humus 50g /**sezam**/, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:102.3 kcal, b:3.4, t:4.3g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2283.0 kcal, białko: 76.4 g, tłuszcz: 71.7g, węglowodany: 342.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 20 grudzień 2020rok

Śniadanie I (531.5g) –613.7 kcal b:19.5g, t:19.3g w:91.7g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 115.4 kcal, b:3.6 g t:3.6g w:17.5g]

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

* Chrupki kukurydziane + Jogurt owocowy 1 szt. /**białko mleka**/
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1158g)– 592.6 kcal b:30.0g, t:13.4g w:92.6g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleko, gluten, seler** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, surówka z selera i jabłka /**seler, białko mleka**/, kompot 250ml.
[100g: 51.1 kcal, b:2.5g, t:1.1g w:7.9g]

Podwieczorek (180g) –298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + Wafelki /**mąka pszenna**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/.

[100g: 165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

Kolacja (597g) –715.6 kcal b:22.2g, t:28.5g w:95.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, humus 50g /**sezam**/, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:119.8 kcal, b:3.7, t:4.7g w:15.9g]

SUMA DNIA:

2444.0 kcal, białko: 80.0 g, tłuszcz: 76.5g, węglowodany: 368.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 20 grudzień 2020rok

Śniadanie I (531.5g) –613.7 kcal b:19.5g, t:19.3g w:91.7g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, serek topiony 17,5g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml.
[100g: 115.4 kcal, b:3.6 g t:3.6g w:17.5g]

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

* Chrupki kukurydziane + Jogurt owocowy 1 szt. /**białko mleka**/
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1158g)– 592.6 kcal b:30.0g, t:13.4g w:92.6g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleko, gluten, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /
Gulasz drobiowy z warzywami 200g /**mąka pszenna, białko mleka, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, surówka z selera i jabłka /**seler, białko mleka**/, kompot 250ml.
[100g: 51.1 kcal, b:2.5g, t:1.1g w:7.9g]

Podwieczorek (180g) –298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + Wafelki /**mąka pszenna, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/.
[100g: 165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

Kolacja (597g) –715.6 kcal b:22.2g, t:28.5g w:95.4g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, humus 50g /**sezam**/, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:119.8 kcal, b:3.7, t:4.7g w:15.9g]

SUMA DNIA:

2444.0 kcal, białko: 80.0 g, tłuszcz: 76.5g, węglowodany: 368.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 21 grudzień 2020rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, pomidor 40g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie /*gluten zbóż/*.

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1314g)– 788.3 kcal b:30.4g, t:10.2g w:151.0g

* 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

[100g: 59.9 kcal, b:2.3g, t:0.7g w:11.4g]

Podwieczorek (283g) –264.7 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.0g

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

[100g: 93.5 kcal, b:3.2, t:2.3g w:15.9g]

Kolacja (477.5g) –412.8 kcal b:18.5g, t:12.1g w:60.7g.

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

[100g:86.4 kcal, b:3.8, t:2.5g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2229.3 kcal, białko: 88.8 g, tłuszcz: 51.4g, węglowodany: 368.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 21 grudzień 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, pomidor 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie /*gluten zbóż/*.

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1314g)– 788.3 kcal b:30.4g, t:10.2g w:151.0g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml /*mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

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

[100g: 59.9 kcal, b:2.3g, t:0.7g w:11.4g]

Podwieczorek (283g) –264.7 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.0g

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

[100g: 93.5 kcal, b:3.2, t:2.3g w:15.9g]

Kolacja (477.5g) –412.8 kcal b:18.5g, t:12.1g w:60.7g.

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

[100g:86.4 kcal, b:3.8, t:2.5g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2384.5 kcal, białko: 92.3 g, tłuszcz: 55.9g, węglowodany: 394.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 21 grudzień 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, pomidor 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie /*gluten zbóż/*.

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1314g)– 788.3 kcal b:30.4g, t:10.2g w:151.0g

* 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

[100g: 59.9 kcal, b:2.3g, t:0.7g w:11.4g]

Podwieczorek (283g) –264.7 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.0g

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

[100g: 93.5 kcal, b:3.2, t:2.3g w:15.9g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

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

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2545.5 kcal, białko: 95.9 g, tłuszcz: 60.8g, węglowodany: 420.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 21 grudzień 2020rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*, szynka 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, pomidor 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (171g) – 194.9 kcal b:5.4g, t:3.8g w:35.2g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Pieczywo chrupkie /*gluten zbóż/*.

[100g:113.9 kcal, b:3.1, t:2.2g w:20.5g]

Obiad (1314g)– 788.3 kcal b:30.4g, t:10.2g w:151.0g

* 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

[100g: 59.9 kcal, b:2.3g, t:0.7g w:11.4g]

Podwieczorek (283g) –264.7 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.0g

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

[100g: 93.5 kcal, b:3.2, t:2.3g w:15.9g]

Kolacja (576g) –675.3 kcal b:26.7g, t:20.2g w:100.6g.

* Wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **masło** 15g, pomidor 50g, **serek topiony** 35g pieczywo mieszane 175g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml.

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2647.1 kcal, białko: 100.5 g, tłuszcz: 64.0g, węglowodany: 434.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 22 grudzień 2020rok

Śniadanie I (897g) –661.6 kcal b:27.0g, t:17.2g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 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: 73.7 kcal, b:3.0 g t:1.9g w:11.2g]

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

* Jabłko pieczone + wafelki /**mąka pszenna**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/.

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

Obiad (1020g)– 706.0 kcal b:33.1g, t:22.1g w:99.5g

* Zupa pomidorowa z zacierką 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: 69.2 kcal, b:3.2g, t:2.1g w:9.7g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku/ masło**, konfitura + Sok owocowy – 1 szt..

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

Kolacja (560g) –614.4 kcal b:20.0g, t:30.7g w:66.8g.

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

[100g:109.7 kcal, b:3.5, t:5.4g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2330.1 kcal, białko: 84.4 g, tłuszcz: 77.7g, węglowodany: 334.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 22 grudzień 2020rok

Śniadanie I (897g) –661.6 kcal b:27.0g, t:17.2g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 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: 73.7 kcal, b:3.0 g t:1.9g w:11.2g]

Śniadanie II (180g) – 298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + wafelki /**mąka pszenna**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/, Wafelki.

[100g:165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

Obiad (1020g)– 706.0 kcal b:33.1g, t:22.1g w:99.5g

* Zupa pomidorowa z zacierką 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: 69.2 kcal, b:3.2g, t:2.1g w:9.7g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło**, konfitura + Sok owocowy – 1 szt..

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

Kolacja (560g) –614.4 kcal b:20.0g, t:30.7g w:66.8g.

* Pasta **jajeczna** z ziel. 70g /**białko mleka, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, humus 50g /**sezam**/, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:109.7 kcal, b:3.5, t:5.4g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2478.6 kcal, białko: 86.2 g, tłuszcz: 86.6g, 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 22 grudzień 2020rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 85.7 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (180g) – 298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + wafelki /**mąka pszenna**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/, Wafelki.

[100g:165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

Obiad (1020g)– 706.0 kcal b:33.1g, t:22.1g w:99.5g

* Zupa pomidorowa z zacierką 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, 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: 69.2 kcal, b:3.2g, t:2.1g w:9.7g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło**, konfitura + Sok owocowy – 1 szt..

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

Kolacja (560g) –614.4 kcal b:20.0g, t:30.7g w:66.8g.

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

[100g:109.7 kcal, b:3.5, t:5.4g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2633.8 kcal, białko: 89.7 g, tłuszcz: 91.2g, 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 22 grudzień 2020rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 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: 85.7 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (180g) – 298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + wafelki /**mąka pszenna**, może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/, Wafelki.

[100g:165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

Obiad (1020g)– 706.0 kcal b:33.1g, t:22.1g w:99.5g

* Zupa pomidorowa z zacierką 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: 69.2 kcal, b:3.2g, t:2.1g w:9.7g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło**, konfitura + Sok owocowy – 1 szt..

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

Kolacja (560g) –614.4 kcal b:20.0g, t:30.7g w:66.8g.

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

[100g:109.7 kcal, b:3.5, t:5.4g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2633.8 kcal, białko: 89.7 g, tłuszcz: 91.2g, węglowodany: 375.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 23 grudzień 2020rok

Śniadanie I (557g) –634.8 kcal b:17.8g, t:31.7g w:69.9g.

* Parówka 2 szt. /**seler**, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko**/, **masło** 10g, keczup 20g /**gorczyca**/, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 113.9 kcal, b:3.1 g t:5.6g w:12.5g]

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 (1320g)– 657.4 kcal b:14.5g, t:7.0g w:138.6g

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

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 100g /**białko mleka** / herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt. /**możliwość wystąpienia selera**/.

[100g:49.8 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.5g]

Podwieczorek (247g) –282.5 kcal b:10.2g, t:6.9g w:46.2g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ pomidorem. Jogurt mleczno - owocowy 150g /**białko mleka**/.

[100g: 114.3 kcal, b:4.1, t:2.7g w:18.7g]

Kolacja (565g) –518.1 kcal b:24.0g, t:17.5g w:70.0g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i sera białego 70g/ **białko mleka, seler, ryba-makrela**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:91.6 kcal, b:4.2, t:3.0g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2274.3 kcal, białko: 69.3 g, tłuszcz: 64.2g, węglowodany: 366.3g

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 23 grudzień 2020rok

Śniadanie I (612g) –790.0 kcal b:21.3g, t:36.2g w:95.3g.

* Parówka 2 szt. /**seler**, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko**/, **masło** 15g, keczup 20g /**gorczyca**/, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 129.0 kcal, b:3.4 g t:5.9g w:15.5g]

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 (1320g)– 657.4 kcal b:14.5g, t:7.0g w:138.6g

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

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 100g /**białko mleka** / herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt. /**możliwość wystąpienia selera**/.

[100g:49.8 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.5g]

Podwieczorek (247g) –282.5 kcal b:10.2g, t:6.9g w:46.2g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ pomidorem. Jogurt mleczno - owocowy 150g /**białko mleka**/.

[100g: 114.3 kcal, b:4.1, t:2.7g w:18.7g]

Kolacja (565g) –518.1 kcal b:24.0g, t:17.5g w:70.0g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i sera białego 70g/ **białko mleka, seler, ryba-makrela**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, ,mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml.

[100g:91.6 kcal, b:4.2, t:3.0g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2429.6 kcal, białko: 72.8 g, tłuszcz: 68.7g, węglowodany: 391.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 23 grudzień 2020rok

Śniadanie I (612g) –790.0 kcal b:21.3g, t:36.2g w:95.3g.

* Parówka 2 szt. /**seler**, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko**/, **masło** 15g, keczup 20g /**gorczyca**/, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 129.0 kcal, b:3.4 g t:5.9g w:15.5g]

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 (1320g)– 657.4 kcal b:14.5g, t:7.0g w:138.6g

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

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 100g /**białko mleka** / herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt. /**możliwość wystąpienia selera**/.

[100g:49.8 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.5g]

Podwieczorek (247g) –282.5 kcal b:10.2g, t:6.9g w:46.2g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ pomidorem. Jogurt mleczno - owocowy 150g /**białko mleka**/.

[100g: 114.3 kcal, b:4.1, t:2.7g w:18.7g]

Kolacja (620g) –679.1 kcal b:27.5g, t:22.4g w:96.1g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i sera białego 70g/ **białko mleka, seler, ryba-makrela**/, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:109.5 kcal, b:4.4, t:3.6g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2590.5 kcal, białko: 76.4 g, tłuszcz: 73.6g, węglowodany: 417.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 23 grudzień 2020rok

Śniadanie I (612g) –790.0 kcal b:21.3g, t:36.2g w:95.3g.

* Parówka 2 szt. /**seler**, może zawierać **gluten, gorczyce, soje, mleko**/, **masło** 15g, keczup 20g /**gorczyca**/, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 129.0 kcal, b:3.4 g t:5.9g w:15.5g]

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 (1320g)– 657.4 kcal b:14.5g, t:7.0g w:138.6g

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

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 100g /**białko mleka** / herbata 250ml. Sok warzywny 1 szt. /**możliwość wystąpienia selera**/.

[100g:49.8 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.5g]

Podwieczorek (247g) –282.5 kcal b:10.2g, t:6.9g w:46.2g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ pomidorem. Jogurt mleczno - owocowy 150g /**białko mleka**/.

[100g: 114.3 kcal, b:4.1, t:2.7g w:18.7g]

Kolacja (620g) –679.1 kcal b:27.5g, t:22.4g w:96.1g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i sera białego 70g/ **białko mleka, seler, ryba-makrela**/, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 50g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:109.5 kcal, b:4.4, t:3.6g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2590.5 kcal, białko: 76.4 g, tłuszcz: 73.6g, węglowodany: 417.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 24 grudzień 2020rok – WIGILIA.

Śniadanie I (554g) –480.4 kcal b:20.8g, t:15.2g w:66.6g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, pomidor 50g, sałata zielona, **jajko** 1 szt., **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.
[100g: 86.7 kcal, b:3.7 g t:2.7g w:12.0g]

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

* Kisiel 200ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/*
[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w: 9.1g]

Obiad (779g)– 388.5 kcal b:10.8g, t:3.6g w:81.7g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g

/mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Bułka 90g */mąka pszenna, mąka żytnia/*.

[100g: 49.8 kcal, b:1.3g, t:0.4g w:10.4g]

KOLACJA WIGILIJNA (1436g) –1184.4 kcal b:52.5g, t:33.5g w:175.6g.

* Barszcz biały z grzybami i ziemniakami 400 ml */mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*.

* Ryba panierowana 150g */ryba, mąka pszenna i żytnia, soja, jaja/* + pieczywo */mąka pszenna, mąka żytnia/*.

*Gołąbki z ryżem300g */białko mleka, mąka pszenna/*,

*Pierogi ruskie 150g */mąka pszenna, jaja, mleko/*,

*Pierogi z kapustą 150g */mąka pszenna, jaja, mleko/*,

*kompot z suszu 250ml.

[100g:82.4 kcal, b:3.6, t:2.3g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2156.1 kcal, białko: 84.1 g, tłuszcz: 52.3g, węglowodany: 349.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 24 grudzień 2020rok – WIGILIA.

Śniadanie I (609g) –635.6 kcal b:24.3g, t:19.8g w:92.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, pomidor 50g, sałata zielona, **jajko** 1 szt., **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.
[100g: 104.3 kcal, b:3.9 g t:3.2g w:15.1g]

Śniadanie II (618g) – 314.3 kcal b:4.5g, t:4.1g w:66.4g

* Kisiel 200ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/+* jabłko + **jogurt owocowy** 1 szt.
[100g:50.8 kcal, b:0.7, t:0.6g w:10.7g]

Obiad (779g)– 388.5 kcal b:10.8g, t:3.6g w:81.7g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g
/mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Bułka 90g */mąka pszenna, mąka żytnia/*.

[100g: 49.8 kcal, b:1.3g, t:0.4g w:10.4g]

KOLACJA WIGILIJNA (1436g) –1184.4 kcal b:52.5g, t:33.5g w:175.6g.

* Barszcz biały z grzybami i ziemniakami 400 ml */mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*.

* Ryba panierowana 150g */ryba, mąka pszenna i żytnia, soja, jaja/* + pieczywo */mąka pszenna, mąka żytnia/*.

*Gołąbki z ryżem300g */białko mleka, mąka pszenna/*,

*Pierogi ruskie 150g */mąka pszenna, jaja, mleko/*,

*Pierogi z kapustą 150g */mąka pszenna, jaja, mleko/*,

*kompot z suszu 250ml.

[100g:82.4 kcal, b:3.6, t:2.3g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2522.8 kcal, białko:92.2 g, tłuszcz: 60.9g, węglowodany: 415.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 24 grudzień 2020rok – WIGILIA.

Śniadanie I (609g) –635.6 kcal b:24.3g, t:19.8g w:92.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, pomidor 50g, sałata zielona, **jajko** 1 szt., **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.
[100g: 104.3 kcal, b:3.9 g t:3.2g w:15.1g]

Śniadanie II (618g) – 314.3 kcal b:4.5g, t:4.1g w:66.4g

* Kisiel 200ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/+* jabłko + **jogurt owocowy** 1 szt.

[100g:50.8 kcal, b:0.7, t:0.6g w:10.7g]

Obiad (779g)– 388.5 kcal b:10.8g, t:3.6g w:81.7g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g

/mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Bułka 90g */mąka pszenna, mąka żytnia/*.

[100g: 49.8 kcal, b:1.3g, t:0.4g w:10.4g]

KOLACJA WIGILIJNA (1436g) –1184.4 kcal b:52.5g, t:33.5g w:175.6g.

* Barszcz biały z grzybami i ziemniakami 400 ml */mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*.

* Ryba panierowana 150g */ryba, mąka pszenna i żytnia, soja, jaja/* + pieczywo */mąka pszenna, mąka żytnia/*.

*Gołąbki z ryżem300g */białko mleka, mąka pszenna/*,

*Pierogi ruskie 150g */mąka pszenna, jaja, mleko/*,

*Pierogi z kapustą 150g */mąka pszenna, jaja, mleko/*,

*kompot z suszu 250ml.

[100g:82.4 kcal, b:3.6, t:2.3g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2522.8 kcal, białko:92.2 g, tłuszcz: 60.9g, węglowodany: 415.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 24 grudzień 2020rok – WIGILIA.

Śniadanie I (609g) –635.6 kcal b:24.3g, t:19.8g w:92.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /*białko mleka*/, pomidor 50g, sałata zielona, **jajko** 1 szt., **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml.
[100g: 104.3 kcal, b:3.9 g t:3.2g w:15.1g]

Śniadanie II (618g) – 314.3 kcal b:4.5g, t:4.1g w:66.4g

* Kisiel 200ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe*/+ jabłko + **jogurt owocowy** 1 szt.

[100g:50.8 kcal, b:0.7, t:0.6g w:10.7g]

Obiad (779g)– 388.5 kcal b:10.8g, t:3.6g w:81.7g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g

/mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Bułka 90g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/.

[100g: 49.8 kcal, b:1.3g, t:0.4g w:10.4g]

KOLACJA WIGILIJNA (1436g) –1184.4 kcal b:52.5g, t:33.5g w:175.6g.

* Barszcz biały z grzybami i ziemniakami 400 ml /*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin*/.

* Ryba panierowana 150g /*ryba, mąka pszenna i żytnia, soja, jaja*/ + pieczywo /*mąka pszenna, mąka żytnia*/.

*Gołąbki z ryżem300g /*białko mleka, mąka pszenna*/,

*Pierogi ruskie 150g /*mąka pszenna, jaja, mleko*/,

*Pierogi z kapustą 150g /*mąka pszenna, jaja, mleko*/,

*kompot z suszu 250ml.

[100g:82.4 kcal, b:3.6, t:2.3g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2522.8 kcal, białko:92.2 g, tłuszcz: 60.9g, węglowodany: 415.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*