

DIETA MAMY I TRYMESTR 25 grudzień 2020rok

Śniadanie I (522g) –548.2 kcal b:18.1g, t:22.9g w:67.8g.

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

[100g: 105.0 kcal, b:3.4 g t:4.3g w:12.9g]

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 (1215g)– 684.1 kcal b:30.7g, t:18.8g w:102.5g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400g

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

Schab duszony w sosie własnym 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g: 56.3 kcal, b:2.5g, t:1.5g w:8.4g]

Podwieczorek (250g) –457.2 kcal b:7.4g, t:12.1g w:79.9g

* Piernik przekładany / **mąka pszenna, białko mleka**/ + Jogurt owocowy /**białko mleka**/.

[100g: 182.8 kcal, b:2.9, t:4.8g w:31.9g]

Kolacja (529.5g) –511.2 kcal b:19.9g, t:21.1g w:63.8g.

* 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:96.5 kcal, b:3.7, t:3.9g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2303.5 kcal, białko: 76.1 g, tłuszcz: 74.9g, węglowodany: 339.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 25 grudzień 2020rok

Śniadanie I (522g) –548.2 kcal b:18.1g, t:22.9g w:67.8g.

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

[100g: 105.0 kcal, b:3.4 g t:4.3g w:12.9g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe** /
+ pieczywo chrupkie /**gluten zbóż** /.

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1215g)– 684.1 kcal b:30.7g, t:18.8g w:102.5g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400g

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

Schab duszony w sosie własnym 100g /**białko mleka, mąka pszenna** /, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, kompot 250ml.

[100g: 56.3 kcal, b:2.5g, t:1.5g w:8.4g]

Podwieczorek (250g) –457.2 kcal b:7.4g, t:12.1g w:79.9g

* Piernik przekładany / **mąka pszenna, białko mleka** / + Jogurt owocowy /**białko mleka** /.

[100g: 182.8 kcal, b:2.9, t:4.8g w:31.9g]

Kolacja (529.5g) –511.2 kcal b:19.9g, t:21.1g w:63.8g.

* 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:96.5 kcal, b:3.7, t:3.9g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2371.5 kcal, białko: 77.7 g, tłuszcz: 75.3g, węglowodany: 354.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 25 grudzień 2020rok

Śniadanie I (577g) –703.4 kcal b:21.7g, t:27.4g w:93.3g.

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

[100g: 121.9 kcal, b:3.7 g t:4.7g w:16.1g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe** /
+ pieczywo chrupkie /**gluten zbóż** /.

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1215g)– 684.1 kcal b:30.7g, t:18.8g w:102.5g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400g

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

Schab duszony w sosie własnym 100g /**białko mleka, mąka pszenna**/, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g: 56.3 kcal, b:2.5g, t:1.5g w:8.4g]

Podwieczorek (250g) –457.2 kcal b:7.4g, t:12.1g w:79.9g

* Piernik przekładany / **mąka pszenna, białko mleka** / + Jogurt owocowy /**białko mleka** /.

[100g: 182.8 kcal, b:2.9, t:4.8g w:31.9g]

Kolacja (529.5g) –511.2 kcal b:19.9g, t:21.1g w:63.8g.

* 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:96.5 kcal, b:3.7, t:3.9g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2526.7 kcal, białko: 81.3 g, tłuszcz: 79.9g, węglowodany: 380.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 25 grudzień 2020rok

Śniadanie I (577g) –703.4 kcal b:21.7g, t:27.4g w:93.3g.

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

[100g: 121.9 kcal, b:3.7 g t:4.7g w:16.1g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe** /
+ pieczywo chrupkie /**gluten zbóż** /.

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1215g)– 684.1 kcal b:30.7g, t:18.8g w:102.5g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400g

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

Schab duszony w sosie własnym 100g /**białko mleka, mąka pszenna** /, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka** /, kompot 250ml.

[100g: 56.3 kcal, b:2.5g, t:1.5g w:8.4g]

Podwieczorek (250g) –457.2 kcal b:7.4g, t:12.1g w:79.9g

* Piernik przekładany / **mąka pszenna, białko mleka** / + Jogurt owocowy /**białko mleka** /.

[100g: 182.8 kcal, b:2.9, t:4.8g w:31.9g]

Kolacja (584.5g) –672.2 kcal b:23.4g, t:26.0g w:90.0g.

* 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:115.0 kcal, b:4.0, t:4.4g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2687.7 kcal, białko: 84.9 g, tłuszcz: 84.7g, węglowodany: 406.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 26 grudzień 2020rok

Śniadanie I (555g) –554.6 kcal b:26.9g, t:21.0g w:65.9g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, krem twarogowy 50g /**białko mleka**/, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 99.9 kcal, b:4.8 g t:3.7g w:11.8g]

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 (1261g)– 712.1 kcal b:33.9g, t:17.1g w:112.9g

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

Filet duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka** /, marchewka z groszkiem /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g: 56.4 kcal, b:2.6g, t:1.3g w:8.9g]

Podwieczorek (180g) –275.4 kcal b:5.6g, t:12.3g w:35.9g

* Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy** + Jogurt owocowy /**białko mleka**/.

[100g: 153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, ser biały 70g, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2218.9 kcal, białko: 93.5 g, tłuszcz: 72.5g, węglowodany: 311.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 26 grudzień 2020rok

Śniadanie I (610g) –709.8 kcal b:30.5g, t:25.6g w:91.3g.

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

[100g: 116.3 kcal, b:5.0 g t:4.1g w:14.9g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko pieczone.

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1261g)– 712.1 kcal b:33.9g, t:17.1g w:112.9g

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

Filet duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka** /, marchewka z groszkiem /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g: 56.4 kcal, b:2.6g, t:1.3g w:8.9g]

Podwieczorek (180g) –275.4 kcal b:5.6g, t:12.3g w:35.9g

* Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy** + Jogurt owocowy /**białko mleka**/.

[100g: 153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, ser biały 70g, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2471.0 kcal, białko: 99.2 g, tłuszcz: 77.5g, węglowodany: 357.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 26 grudzień 2020rok

Śniadanie I (610g) –709.8 kcal b:30.5g, t:25.6g w:91.3g.

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

[100g: 116.3 kcal, b:5.0 g t:4.1g w:14.9g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko pieczone.

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1261g)– 712.1 kcal b:33.9g, t:17.1g w:112.9g

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

Filet duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka** /, marchewka z groszkiem /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g: 56.4 kcal, b:2.6g, t:1.3g w:8.9g]

Podwieczorek (180g) –275.4 kcal b:5.6g, t:12.3g w:35.9g

* Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirosiarczyn, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy** + Jogurt owocowy /**białko mleka**/.

[100g: 153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

* Pasta jajeczna z zieleniną 70g /**białko mleka**/, ser biały 70g, masło 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2471.0 kcal, białko: 99.2 g, tłuszcz: 77.5g, węglowodany: 357.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 grudzień 2020rok

Śniadanie I (610g) –709.8 kcal b:30.5g, t:25.6g w:91.3g.

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

[100g: 116.3 kcal, b:5.0 g t:4.1g w:14.9g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko pieczone.

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1261g)– 712.1 kcal b:33.9g, t:17.1g w:112.9g

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

Filet duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka** /, marchewka z groszkiem /**białko mleka, mąka pszenna**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g: 56.4 kcal, b:2.6g, t:1.3g w:8.9g]

Podwieczorek (180g) –275.4 kcal b:5.6g, t:12.3g w:35.9g

* Wafelki czekoladowe /**mąka pszenna, pirościarczyn, może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy** + Jogurt owocowy /**białko mleka**/.

[100g: 153.0 kcal, b:3.1, t:6.8g w:19.9g]

Kolacja (635g) –687.9 kcal b:30.2g, t:24.4g w:90.5g.

* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, ser biały 70g, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2632.0 kcal, białko: 102.8 g, tłuszcz: 82.4g, węglowodany: 384.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 27 grudzień 2020rok

Śniadanie I (487g) –547.8 kcal b:22.5g, t:21.8g w:66.3g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 112.4 kcal, b:4.6 g t:4.4g w:13.6g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

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

Obiad (1283g)– 669.4 kcal b:28.5g, t:19.3g w:100.6g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, seler, mąka pszenna**/, ryż na sypko 150g, surówka z selera i jabłka /**białko mleka, seler**/ 100g, kompot 250 ml

[100g: 52.1 kcal, b:2.2g, t:1.5g w:7.8g]

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

* Jabłko pieczone + chleb chrupki /**gluten zbóż**/.

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

Kolacja (589g) –531.5 kcal b:21.8g, t:15.7g w:79.3g.

* Twarożek 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml

[100g:90.2 kcal, b:3.7, t:2.6g w:13.4g]

SUMA DNIA:

2190.4 kcal, białko: 80.9 g, tłuszcz: 63.6g, węglowodany: 334.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 27 grudzień 2020rok

Śniadanie I (542g) –703.0 kcal b:26.1g, t:26.3g w:91.7g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 129.7 kcal, b:4.8 g t:4.8g w:16.9g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

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

Obiad (1283g)– 669.4 kcal b:28.5g, t:19.3g w:100.6g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, seler, mąka pszenna**/, ryż na sypko 150g, surówka z selera i jabłka /**białko mleka, seler**/ 100g, kompot 250 ml

[100g: 52.1 kcal, b:2.2g, t:1.5g w:7.8g]

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

* Jabłko pieczone + chleb chrupki /**gluten zbóż**/.

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

Kolacja (637g) –658.3 kcal b:25.3g, t:16.8g w:105.4g.

* Twarożek 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml

[100g:103.3 kcal, b:3.9, t:2.6g w:16.5g]

SUMA DNIA:

2472.6 kcal, białko: 88.0 g, tłuszcz: 69.3g, węglowodany: 386.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 27 grudzień 2020rok

Śniadanie I (542g) –703.0 kcal b:26.1g, t:26.3g w:91.7g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 129.7 kcal, b:4.8 g t:4.8g w:16.9g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

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

Obiad (1283g)– 669.4 kcal b:28.5g, t:19.3g w:100.6g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, seler, mąka pszenna**/, ryż na sypko 150g, surówka z selera i jabłka /**białko mleka, seler**/ 100g, kompot 250 ml

[100g: 52.1 kcal, b:2.2g, t:1.5g w:7.8g]

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

* Jabłko pieczone + chleb chrupki /**gluten zbóż**/.

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

Kolacja (637g) –658.3 kcal b:25.3g, t:16.8g w:105.4g.

* Twarożek 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml

[100g:103.3 kcal, b:3.9, t:2.6g w:16.5g]

SUMA DNIA:

2472.6 kcal, białko: 88.0 g, tłuszcz: 69.3g, węglowodany: 386.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 grudzień 2020rok

Śniadanie I (542g) –703.0 kcal b:26.1g, t:26.3g w:91.7g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, sałata zielona, **ser żółty** 40g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g: 129.7 kcal, b:4.8 g t:4.8g w:16.9g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

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

Obiad (1283g)– 669.4 kcal b:28.5g, t:19.3g w:100.6g

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

Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g/**białko mleka, seler, mąka pszenna**/, ryż na sypko 150g, surówka z selera i jabłka /**białko mleka, seler**/ 100g, kompot 250 ml

[100g: 52.1 kcal, b:2.2g, t:1.5g w:7.8g]

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

* Jabłko pieczone + chleb chrupki /**gluten zbóż**/.

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

Kolacja (662g) –722.0 kcal b:27.1g, t:17.4g w:118.5g.

* Twarożek 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, dżem 25g, pomidor 30g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml

[100g:103.3 kcal, b:3.9, t:2.6g w:16.5g]

SUMA DNIA:

2536.1 kcal, białko: 89.8 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 399.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 28 grudzień 2020rok

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

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 30g, **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 (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

* **Jogurt mleczno-owocowy** 150ml/**białko mleka**/ + Chrupki kukurydziane.

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

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

* Zupa jarzynowa 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 300g /**mąka pszenna, białko mleka**/, sok warzywny 1 szt., herbata 250ml.

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

Podwieczorek (75g) –146.3 kcal b:6.6g, t:3.1g w:24.4g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/, wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / .

[100g: 195.0 kcal, b:8.8, t:4.1g w:32.5g]

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

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**ryba, seler, białko mleka**/, Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, dżem 25g, 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:

2248.0 kcal, białko: 92.3 g, tłuszcz: 53.3g, węglowodany: 364.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 28 grudzień 2020rok

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

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 30g, **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 (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

* **Jogurt mleczno-owocowy** 150ml/**białko mleka**/ + Chrupki kukurydziane.

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

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

* Zupa jarzynowa 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 300g /**mąka pszenna, białko mleka**/, sok warzywny 1 szt., herbata 250ml.

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

Podwieczorek (263g) –230.9 kcal b:7.3g, t:3.8g w:44.8g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/, wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / + Jabłko 1 szt.

[100g: 87.7 kcal, b:2.7, t:1.4g w:17.0g]

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

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**ryba, seler, białko mleka**/, Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, dżem 25g, 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:

2487.8 kcal, białko: 96.6 g, tłuszcz: 58.6g, węglowodany: 409.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 28 grudzień 2020rok

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

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 30g, **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 (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

* **Jogurt mleczno-owocowy** 150ml/**białko mleka**/ + Chrupki kukurydziane.

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

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

* Zupa jarzynowa 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 300g /**mąka pszenna, białko mleka**/, sok warzywny 1 szt., herbata 250ml.

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

Podwieczorek (263g) –230.9 kcal b:7.3g, t:3.8g w:44.8g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/, wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / + Jabłko 1 szt.

[100g: 87.7 kcal, b:2.7, t:1.4g w:17.0g]

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

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**ryba, seler, białko mleka**/, Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, dżem 25g, 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:

2487.8 kcal, białko: 96.6 g, tłuszcz: 58.6g, węglowodany: 409.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 28 grudzień 2020rok

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

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 30g, **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 (180g) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

* **Jogurt mleczno-owocowy** 150ml/**białko mleka**/ + Chrupki kukurydziane.

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

Obiad (1334g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

* Zupa jarzynowa 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 300g /**mąka pszenna, białko mleka**/, sok warzywny 1 szt., herbata 250ml.

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

Podwieczorek (263g) –230.9 kcal b:7.3g, t:3.8g w:44.8g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/, wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / + Jabłko 1 szt.

[100g: 87.7 kcal, b:2.7, t:1.4g w:17.0g]

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

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**ryba, seler, białko mleka**/, Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, **masło** 15g, dżem 25g, 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:

2648.8 kcal, białko: 100.1 g, tłuszcz: 63.4g, węglowodany: 436.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 29 grudzień 2020rok

Śniadanie I (902g) –694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z makaronem 400g/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 77.0 kcal, b:3.1 g t:2.0g w:11.5g]

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 (1078g)– 827.0 kcal b:33.5g, t:22.7g w:129.1g

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

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /**gluten, soja, jaja, białko mleka**/,

buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 76.7 kcal, b:3.1g, t:2.1g w:11.9g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ +
masło i dżem

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

Kolacja (581g) –533.8 kcal b:26.8g, t:19.9g w:65.6g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:91.8 kcal, b:4.6, t:3.4g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2356.5 kcal, białko: 92.7 g, tłuszcz: 66.4g, węglowodany: 359.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 29 grudzień 2020rok

Śniadanie I (902g) –694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z makaronem 400g/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 77.0 kcal, b:3.1 g t:2.0g w:11.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

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

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1078g)– 827.0 kcal b:33.5g, t:22.7g w:129.1g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler** przyprawa do zup *może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin***/

Zrazy duszone w sosie własnym 100g /**gluten, soja, jaja, białko mleka**/,

buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml

[100g: 76.7 kcal, b:3.1g, t:2.1g w:11.9g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ +
masło i dżem

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

Kolacja (581g) –533.8 kcal b:26.8g, t:19.9g w:65.6g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:91.8 kcal, b:4.6, t:3.4g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2453.5 kcal, białko: 94.8 g, tłuszcz: 66.9g, węglowodany: 380.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 29 grudzień 2020rok

Śniadanie I (957g) –849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g.

* Zupa **mleczna** z makaronem 400g/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 88.8 kcal, b:3.3 g t:2.4g w:13.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

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

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1078g)– 827.0 kcal b:33.5g, t:22.7g w:129.1g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler** przyprawa do zup *może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin***/

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

[100g: 76.7 kcal, b:3.1g, t:2.1g w:11.9g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ +
masło i dżem

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

Kolacja (581g) –533.8 kcal b:26.8g, t:19.9g w:65.6g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g,
pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka
pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:91.8 kcal, b:4.6, t:3.4g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2608.7 kcal, białko: 98.4 g, tłuszcz: 71.4g, węglowodany: 405.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 29 grudzień 2020rok

Śniadanie I (957g) –849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g.

* Zupa **mleczna** z makaronem 400g/ **białko mleka, gluten, jaja**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 88.8 kcal, b:3.3 g t:2.4g w:13.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

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

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1078g)– 827.0 kcal b:33.5g, t:22.7g w:129.1g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml /**gluten, mleko, seler** przyprawa do zup
może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

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

[100g: 76.7 kcal, b:3.1g, t:2.1g w:11.9g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ +
masło i dżem

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

Kolacja (636g) –694.8 kcal b:30.4g, t:24.8g w:91.7g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g/**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g,
pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka**
pszenna, mąka żytnia /, herbata 250ml

[100g:109.2 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2769.7 kcal, białko: 101.9 g, tłuszcz: 76.3g, węglowodany: 431.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 30 grudzień 2020rok

Śniadanie I (552g) –505.0 kcal b:23.2g, t:17.6g w:65.2g.

* Pasta **rybno-serowa** 70g / **białko mleka, ryba makrela/**, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, dżem 25g, Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 91.4 kcal, b:4.2 g t:3.1g w:11.8g]

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

* Jabłko pieczone. Chleb chrupki /**gluten zbóż/**.

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

Obiad (1196g)– 525.0 kcal b:13.4g, t:7.4g w:106.4g

* Zupa selerowa z grzankami 400ml/**mąka pszenna,mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Ryż z warzywami 300g /**seler/**, + sok warzywny 1 szt.

[100g: 43.8 kcal, b:1.1g, t:0.6g w:8.8g]

Podwieczorek (283g) –337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/**, z serem żółtym. Jabłko.

[100g: 119.0 kcal, b:4.8, t:4.5g w:15.8g]

Kolacja (510g) –439.7 kcal b:21.5g, t:13.9g w:60.3g.

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

[100g:86.2 kcal, b:4.2, t:2.7g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2025.4 kcal, białko: 73.9 g, tłuszcz: 54.9g, węglowodany: 324.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 30 grudzień 2020rok

Śniadanie I (607g) –660.2 kcal b:26.8g, t:22.2g w:90.6g.

* Pasta **rybno-serowa** 70g / **białko mleka, ryba makrela/**, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, dżem 25g, Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 108.7 kcal, b:4.4 g t:3.6g w:14.9g]

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

* Jabłko pieczone. Chleb chrupki /**gluten zbóż/**.

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

Obiad (1196g)– 525.0 kcal b:13.4g, t:7.4g w:106.4g

* Zupa selerowa z grzankami 400ml/**mąka pszenna,mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Ryż z warzywami 300g /**seler/**, + sok warzywny 1 szt.

[100g: 43.8 kcal, b:1.1g, t:0.6g w:8.8g]

Podwieczorek (283g) –337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/**, z serem żółtym. Jabłko.

[100g: 119.0 kcal, b:4.8, t:4.5g w:15.8g]

Kolacja (565g) –600.7 kcal b:25.1g, t:18.8g w:86.4g.

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

[100g:106.3 kcal, b:4.4, t:3.3g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2341.6 kcal, białko: 81.0 g, tłuszcz: 64.3g, węglowodany: 375.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 30 grudzień 2020rok

Śniadanie I (607g) –660.2 kcal b:26.8g, t:22.2g w:90.6g.

* Pasta **rybno-serowa** 70g / **białko mleka, ryba makrela/**, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, dżem 25g, Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 108.7 kcal, b:4.4 g t:3.6g w:14.9g]

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

* Jabłko pieczone. Chleb chrupki /**gluten zbóż/**.

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

Obiad (1196g)– 525.0 kcal b:13.4g, t:7.4g w:106.4g

* Zupa selerowa z grzankami 400ml/**mąka pszenna,mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Ryż z warzywami 300g /**seler/**, + sok warzywny 1 szt.

[100g: 43.8 kcal, b:1.1g, t:0.6g w:8.8g]

Podwieczorek (283g) –337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/**, z serem żółtym. Jabłko.

[100g: 119.0 kcal, b:4.8, t:4.5g w:15.8g]

Kolacja (565g) –600.7 kcal b:25.1g, t:18.8g w:86.4g.

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

[100g:106.3 kcal, b:4.4, t:3.3g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2341.6 kcal, białko: 81.0 g, tłuszcz: 64.3g, węglowodany: 375.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 30 grudzień 2020rok

Śniadanie I (607g) –660.2 kcal b:26.8g, t:22.2g w:90.6g.

* Pasta **rybno-serowa** 70g / **białko mleka, ryba makrela/**, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, dżem 25g, Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 108.7 kcal, b:4.4 g t:3.6g w:14.9g]

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

* Jabłko pieczone. Chleb chrupki /**gluten zbóż/**.

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

Obiad (1266g)– 738.9 kcal b:18.0g, t:7.5g w:154.9g

* Zupa selerowa z grzankami 400ml/**mąka pszenna,mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Ryż z warzywami 300g /**seler/**, + sok warzywny 1 szt.

[100g: 58.3 kcal, b:1.4g, t:0.5g w:12.2g]

Podwieczorek (283g) –337.8 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.8g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną /**białko mleka/**, z serem żółtym. Jabłko.

[100g: 119.0 kcal, b:4.8, t:4.5g w:15.8g]

Kolacja (565g) –600.7 kcal b:25.1g, t:18.8g w:86.4g.

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

[100g:106.3 kcal, b:4.4, t:3.3g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2555.4 kcal, białko: 85.7 g, tłuszcz: 64.4g, węglowodany: 424.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 31 grudzień 2020rok

Śniadanie I (897g) –667.1 kcal b:28.6g, t:17.1g w:101.2g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, **masło** 10g, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, **masło** 10g, herbata 250ml.

[100g: 74.3 kcal, b:3.1 g t:1.9g w:11.2g]

Śniadanie II (250g) – 76.5 kcal b:2.2g, t:0.6g w:15.9g

* Napój z galaretki owocowej 200ml + Biszkopty /**mąka pszenna, jaja, mleko**/

[100g:30.6 kcal, b:0.8, t:0.2g w:6.3g]

Obiad (1235g)– 610.6 kcal b:31.5g, t:8.5g w:107.3g

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

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 49.4 kcal, b:2.5g, t:0.6g w:8.6g]

Podwieczorek (218g) –226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jabłko.

[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (580g) –526.2 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

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

[100g:90.7 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2106.9 kcal, białko: 91.0 g, tłuszcz: 53.1g, węglowodany: 328.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 31 grudzień 2020rok

Śniadanie I (952g) –822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż /, masło 15g, wędlina 40g / białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ , masło 10g, herbata 250ml.**

[100g: 86.3 kcal, b:3.3 g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (250g) – 76.5 kcal b:2.2g, t:0.6g w:15.9g

* Napój z galaretki owocowej 200ml + Biszkopcy /**mąka pszenna, jaja, mleko/**

[100g:30.6 kcal, b:0.8, t:0.2g w:6.3g]

Obiad (1235g)– 610.6 kcal b:31.5g, t:8.5g w:107.3g

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

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko/**, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 49.4 kcal, b:2.5g, t:0.6g w:8.6g]

Podwieczorek (218g) –226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/** + Jabłko.

[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (635g) –687.1 kcal b:30.2g, t:24.4g w:90.5g.

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

[100g:118.4 kcal, b:5.2, t:4.2g w:15.6g]

SUMA DNIA:

2423.1 kcal, białko: 98.1 g, tłuszcz: 62.5g, węglowodany: 379.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 31 grudzień 2020rok

Śniadanie I (952g) –822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż /, masło** 15g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ , masło** 10g, herbata 250ml.

[100g: 86.3 kcal, b:3.3 g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (250g) – 76.5 kcal b:2.2g, t:0.6g w:15.9g

* Napój z galaretki owocowej 200ml + Biszkopty /**mąka pszenna, jaja, mleko/**

[100g:30.6 kcal, b:0.8, t:0.2g w:6.3g]

Obiad (1235g)– 610.6 kcal b:31.5g, t:8.5g w:107.3g

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

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna,jaja, mleko/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko/**, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 49.4 kcal, b:2.5g, t:0.6g w:8.6g]

Podwieczorek (218g) –226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/** + Jabłko.

[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (635g) –687.1 kcal b:30.2g, t:24.4g w:90.5g.

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

[100g:118.4 kcal, b:5.2, t:4.2g w:15.6g]

SUMA DNIA:

2423.1 kcal, białko: 98.1 g, tłuszcz: 62.5g, węglowodany: 379.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 31 grudzień 2020rok

Śniadanie I (962g) –853.3 kcal b:33.4g, t:21.8g w:132.9g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż** /, **masło** 15g, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, **masło** 10g, herbata 250ml.

[100g: 88.7 kcal, b:3.4 g t:2.2g w:13.8g]

Śniadanie II (260g) – 108.0 kcal b:3.1g, t:0.9g w:22.4g

* Napój z galaretki owocowej 200ml + Biszkopty /**mąka pszenna, jaja, mleko**/

[100g:41.5 kcal, b:1.1, t:0.3g w:8.6g]

Obiad (1235g)– 610.6 kcal b:31.5g, t:8.5g w:107.3g

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

Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, mleko**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 49.4 kcal, b:2.5g, t:0.6g w:8.6g]

Podwieczorek (218g) –226.6 kcal b:2.1g, t:7.4g w:39.4g

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jabłko.

[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (660g) –750.6 kcal b:31.9g, t:25.0g w:103.6g.

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

[100g:113.7 kcal, b:4.8, t:3.7g w:15.6g]

SUMA DNIA:

2549.1 kcal, białko: 102.0 g, tłuszcz: 63.6g, węglowodany: 405.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*