

DIETA MAMY I TRYMESTR 05 grudzień 2020rok

Śniadanie I (544g) – 536.1 kcal b:20.3g, t:18.6g w:73.4g.

* Pasta z **makreli wędz. i sera białego** 70g/**białko mleka, ryba-makrela** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml

[100g: 98.5 kcal, b:3.7 g t:3.4g w:13.4g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka deserowe/**mąka pszenna, pirosierczyn** **może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ [100g:110.9 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1027g)– 664.7 kcal b:27.9g, t:12.1g w:118.3g

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

Makaron z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, surówka z selera i jabłka, herbata 250ml

[100g: 64.7 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:11.5g]

Podwieczorek (98g) – 180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

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

[100g: 184.2 kcal, b:8.6, t:6.1g w:25.1g]

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** /, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml

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

SUMA DNIA:

2131.5 kcal, białko: 83.5 g, tłuszcz: 60.1g, węglowodany: 327.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 05 grudzień 2020rok

Śniadanie I (599g) –691.4 kcal b:23.9g, t:23.2g w:98.8g.

* Pasta z **makreli wędz. i sera białego** 70g/**białko mleka, ryba-makrela** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml.

[100g: 115.4 kcal, b:3.9 g t:3.8g w:16.4g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka deserowe/**mąka pszenna, pirosierczyn** **może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ [100g:110.9 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1027g)– 664.7 kcal b:27.9g, t:12.1g w:118.3g

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

Makaron z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, surówka z selera i jabłka, herbata 250ml

[100g: 64.7 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:11.5g]

Podwieczorek (286g) –265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

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

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

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** /, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml

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

SUMA DNIA:

2371.4 kcal, białko: 87.7 g, tłuszcz: 65.3g, węglowodany: 373.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 05 grudzień 2020rok

Śniadanie I (599g) –691.4 kcal b:23.9g, t:23.2g w:98.8g.

* Pasta z **makreli wędz. i sera białego** 70g/**białko mleka, ryba-makrela** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml.

[100g: 115.4 kcal, b:3.9 g t:3.8g w:16.4g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka deserowe/**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/ [100g:110.9 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1027g)– 664.7 kcal b:27.9g, t:12.1g w:118.3g

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

Makaron z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, surówka z selera i jabłka, herbata 250ml

[100g: 64.7 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:11.5g]

Podwieczorek (286g) –265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

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

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

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** /, **serek topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250 ml

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

SUMA DNIA:

2532.3 kcal, białko: 91.3 g, tłuszcz: 70.2g, węglowodany: 399.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 05 grudzień 2020rok

Śniadanie I (599g) –691.4 kcal b:23.9g, t:23.2g w:98.8g.

* Pasta z **makreli wędz.** i **sera białego 70g/białko mleka, ryba-makrela /**, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło 15g**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa/**, herbata 250ml.

[100g: 115.4 kcal, b:3.9 g t:3.8g w:16.4g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/* + Ciastka deserowe/**mąka pszenna, pirocierzyn** *może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*

[100g:110.9 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

Obiad (1027g)– 664.7 kcal b:27.9g, t:12.1g w:118.3g

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

Makaron z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach 300g /**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja/**, surówka z selera i jabłka, herbata 250ml

[100g: 64.7 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:11.5g]

Podwieczorek (286g) –265.2 kcal b:9.1g, t:6.7g w:45.1g

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

[100g: 92.7 kcal, b:3.1, t:2.3g w:15.7g]

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 /**, serek topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło 15g**, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia /**, herbata 250 ml

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

SUMA DNIA:

2532.3 kcal, białko: 91.3 g, tłuszcz: 70.2g, węglowodany: 399.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*

DIETA MAMY I TRYMESTR 06 grudzień 2020rok

Śniadanie I (526.5g) –469.8 kcal b:16.8g, t:14.7g w:68.9g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser topiony** 17,5g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 89.2 kcal, b:3.1 g t:2.7g w:13.0g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 175 ml
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1274g)– 773.4 kcal b:32.5g, t:24.6g w:110.6g

* Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml / **mąka pszenna, białko mleka, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 60.7 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:8.6g]

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

* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Kolacja (532g) –437.0 kcal b:21.5g, t:11.7g w:64.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml
[100g:82.1 kcal, b:4.0, t:2.1g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2121.9 kcal, białko: 78.9 g, tłuszcz: 57.8g, węglowodany: 332.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 06 grudzień 2020rok

Śniadanie I (581.5g) –625.0 kcal b:20.3g, t:19.2g w:94.3g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser topiony** 17,5g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 107.4 kcal, b:3.4 g t:3.3g w:16.2g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 175 ml
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1274g)– 773.4 kcal b:32.5g, t:24.6g w:110.6g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 60.7 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:8.6g]

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

* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Kolacja (587g) –598.0 kcal b:25.1g, t:16.6g w:91.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:101.8 kcal, b:4.2, t:2.8g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2438.1 kcal, białko: 86.0 g, tłuszcz:67.2g, węglowodany: 384.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 06 grudzień 2020rok

Śniadanie I (581.5g) –625.0 kcal b:20.3g, t:19.2g w:94.3g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser topiony** 17,5g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 107.4 kcal, b:3.4 g t:3.3g w:16.2g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 175 ml
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1274g)– 773.4 kcal b:32.5g, t:24.6g w:110.6g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 60.7 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:8.6g]

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

* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Kolacja (587g) –598.0 kcal b:25.1g, t:16.6g w:91.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:101.8 kcal, b:4.2, t:2.8g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2438.1 kcal, białko: 86.0 g, tłuszcz:67.2g, węglowodany: 384.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 06 grudzień 2020rok

Śniadanie I (581.5g) –625.0 kcal b:20.3g, t:19.2g w:94.3g.

* Wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pasta pomidorowa z jabłkiem 25g, **ser topiony** 17,5g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 107.4 kcal, b:3.4 g t:3.3g w:16.2g]

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

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 175 ml
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1274g)– 773.4 kcal b:32.5g, t:24.6g w:110.6g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja** /, buraczki z jabłkiem 100g, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 60.7 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:8.6g]

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

* Jabłko pieczone + Chrupki kukurydziane
[100g: 127.4 kcal, b:1.2, t:1.7g w:27.6g]

Kolacja (612g) –661.5 kcal b:26.9g, t:17.2g w:104.1g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:108.0 kcal, b:4.3, t:2.8g w:17.0g]

SUMA DNIA:

2501.6 kcal, białko: 87.8 g, tłuszcz:67.8g, węglowodany: 397.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 07 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 przyp. do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**, wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, liść sałaty zielonej, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**

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

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g

* **Jogurt mleczno – owocowy** 150ml **/białko mleka/**

+ Wafle ryżowe

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

Obiad (1377g)– 697.7 kcal b:15.3g, t:10.4g w:140.6g

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

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250mm, sok warzywny 1 szt.

[100g: 50.6 kcal, b:1.1g, t:0.7g w:10.2g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia/** z pasztetem drobiowym **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

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/**, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2165.6 kcal, białko:72.1 g, tłuszcz: 51.1g, węglowodany: 366.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 07 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 przyp. do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, liść sałaty zielonej, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*

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

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g

* Jogurt mleczno – owocowy 150ml /*białko mleka/*

+ Wafle ryżowe

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

Obiad (1377g)– 697.7 kcal b:15.3g, t:10.4g w:140.6g

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

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250mm, sok warzywny 1 szt.

[100g: 50.6 kcal, b:1.1g, t:0.7g w:10.2g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia/* z pasztetem drobiowym /*białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/* + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

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 gorzycy/*, pomidor 50g, ser topiony 17,5g, masło 15g, 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:

2481.8 kcal, białko:79.2 g, tłuszcz: 60.5g, węglowodany: 418.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 07 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 przyp. do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*, wędlina 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, pomidor 50g, liść sałaty zielonej, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*

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

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g

* Jogurt mleczno – owocowy 150ml/*białko mleka/*

+ Wafle ryżowe

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

Obiad (1377g)– 697.7 kcal b:15.3g, t:10.4g w:140.6g

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

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250mm, sok warzywny 1 szt.

[100g: 50.6 kcal, b:1.1g, t:0.7g w:10.2g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia/* z pasztetem drobiowym/*białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/* + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

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 gorzycy/*, pomidor 50g, ser topiony 17,5g, masło 15g, 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:

2481.8 kcal, białko:79.2 g, tłuszcz: 60.5g, węglowodany: 418.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 07 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 przyp. do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*, wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, liść sałaty zielonej, masło 15g, pieczywo mieszane 150g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja /*

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

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g

* Jogurt mleczno – owocowy 150ml /*białko mleka/*

+ Wafle ryżowe

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

Obiad (1377g)– 697.7 kcal b:15.3g, t:10.4g w:140.6g

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

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250mm, sok warzywny 1 szt.

[100g: 50.6 kcal, b:1.1g, t:0.7g w:10.2g]

Podwieczorek (281g) – 255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka graham 50g/*mąka pszenna, mąka żytnia/* z pasztetem drobiowym /*białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/* + Jabłko

[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (557.5g) – 637.2 kcal b:23.9g, t:17.5g w:99.9g.

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

[100g:114.2 kcal, b:4.2, t:3.1g w:17.9g]

SUMA DNIA:

2545.3 kcal, białko:81.0 g, tłuszcz: 61.1g, węglowodany: 431.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 08 grudzień 2020rok

Śniadanie I (520g) –564.4 kcal b:18.7g, t:10.3g w:100.9g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, selerem, kukurydzą, jabłkiem, pomidorem sparzonym 70g /**gluten zbóż, białko mleka, jaja**/, masło 10g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 108.5 kcal, b:3.5 g t:1.9g w:19.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

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

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

[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1076g)– 759.8 kcal b:32.5g, t:16.3g w:127.5g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /,
buraczki zasmażone 100g /**białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/,
kompot 250ml.

[100g: 70.6 kcal, b:3.0g, t:1.5g w:11.8g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ masło, konfitura.

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

Kolacja (552 g) –496.5 kcal b:22.2g, t:17.3g w:66.5g.

* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g /**białko mleka, jaja**/, twarożek z zieleniną70g /**białko mleka**/ masło 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g:89.9 kcal, b:4.0, t:3.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2263.7 kcal, białko: 78.5 g, tłuszcz: 55.9g, węglowodany: 374.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 08 grudzień 2020rok

Śniadanie I (575g) –719.7 kcal b:22.3g, t:14.9g w:126.3g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, selerem, kukurydzą, jabłkiem, pomidorem sparzonym 70g /**gluten zbóż, białko mleka, jaja**/, masło 15g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 125.1 kcal, b:3.8 g t:2.5g w:21.9g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

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

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

[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1076g)– 759.8 kcal b:32.5g, t:16.3g w:127.5g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /,
buraczki zasmażone 100g /**białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/,
kompot 250ml.

[100g: 70.6 kcal, b:3.0g, t:1.5g w:11.8g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ masło, konfitura.

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

Kolacja (607 g) –657.5 kcal b:25.7g, t:22.2g w:92.7g.

* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g /**białko mleka, jaja**/, twarożek z zieleniną70g /**białko mleka**/ masło 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g:108.3 kcal, b:4.2, t:3.6g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2579.9 kcal, białko: 85.6 g, tłuszcz: 65.3g, węglowodany: 425.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 08 grudzień 2020rok

Śniadanie I (575g) –719.7 kcal b:22.3g, t:14.9g w:126.3g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, selerem, kukurydzą, jabłkiem, pomidorem sparzonym 70g /**gluten zbóż, białko mleka, jaja**/, masło 15g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 125.1 kcal, b:3.8 g t:2.5g w:21.9g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

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

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

[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1076g)– 759.8 kcal b:32.5g, t:16.3g w:127.5g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /,
buraczki zasmażone 100g /**białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/,
kompot 250ml.

[100g: 70.6 kcal, b:3.0g, t:1.5g w:11.8g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ masło, konfitura.

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

Kolacja (607 g) –657.5 kcal b:25.7g, t:22.2g w:92.7g.

* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g /**białko mleka, jaja**/, twarożek z zieleniną70g /**białko mleka**/ masło 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g:108.3 kcal, b:4.2, t:3.6g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2579.9 kcal, białko: 85.6 g, tłuszcz: 65.3g, węglowodany: 425.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 08 grudzień 2020rok

Śniadanie I (575g) –719.7 kcal b:22.3g, t:14.9g w:126.3g.

* Sałatka makaronowa z marchewką, selerem, kukurydzą, jabłkiem, pomidorem sparzonym 70g /**gluten zbóż, białko mleka, jaja**/, masło 15g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250 ml.

[100g: 125.1 kcal, b:3.8 g t:2.5g w:21.9g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

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

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

[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1076g)– 759.8 kcal b:32.5g, t:16.3g w:127.5g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka** /,
buraczki zasmażone 100g /**białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/,
kompot 250ml.

[100g: 70.6 kcal, b:3.0g, t:1.5g w:11.8g]

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

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ masło, konfitura.

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

Kolacja (607 g) –657.5 kcal b:25.7g, t:22.2g w:92.7g.

* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z marchewką i groszkiem zielonym 70g /**białko mleka, jaja**/, twarożek z zieleniną70g /**białko mleka**/ masło 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g:108.3 kcal, b:4.2, t:3.6g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2579.9 kcal, białko: 85.6 g, tłuszcz: 65.3g, węglowodany: 425.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 09 grudzień 2020rok

Śniadanie I (897g) –695.1 kcal b:28.3g, t:18.3g w:105.7g.

* Zupa mleczna z lanym ciastem 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g, herbata 250ml
[100g: 77.4 kcal, b:3.1 g t:2.0g w:11.7g]

Śniadanie II (30g) – 96.9 kcal b:2.1g, t:0.5g w:21.1g

* Chrupki kukurydziane .

[100g:323.0 kcal, b:7.0, t:1.6g w:70.3g]

Obiad (1568g)– 718.7 kcal b:22.6g, t:21.7g w:113.7g

* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczyce, sezam i łubin**/
Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml + sok pomidorowy 1 szt.
[100g: 45.8 kcal, b:1.4g, t:1.3g w:7.2g]

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

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **żółtym** .

[100g: 258.8 kcal, b:2.2, t:2.0g w:24.8g]

Kolacja (587g) –519.6 kcal b:23.2g, t:19.7g w:65.6g.

* Pasta serowo - jajeczna 70g /**białko mleka, jaja** /, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:88.5 kcal, b:3.9, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2284.0 kcal, białko: 89.2 g, tłuszcz: 72.3g, węglowodany: 330.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 09 grudzień 2020rok

Śniadanie I (897g) –695.1 kcal b:28.3g, t:18.3g w:105.7g.

* Zupa mleczna z lanym ciastem 400ml / **białko mleka, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, **masło** 10g, herbata 250ml
[100g: 77.4 kcal, b:3.1 g t:2.0g w:11.7g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + jabłko 1 szt.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1568g)– 718.7 kcal b:22.6g, t:21.7g w:113.7g

* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Zapiekanek ziemniaczany z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml + sok pomidorowy 1 szt.
[100g: 45.8 kcal, b:1.4g, t:1.3g w:7.2g]

Podwieczorek (248g) –380.6 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.7g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **żółtym serem** + jogurt owocowy 1 szt.
/białko mleka/

[100g: 153.4 kcal, b:6.7, t:6.2g w:18.0g]

Kolacja (587g) –519.6 kcal b:23.2g, t:19.7g w:65.6g.

* Pasta serowo - jajeczna 70g /**białko mleka, jaja** /, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:88.5 kcal, b:3.9, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2495.5 kcal, białko: 93.6 g, tłuszcz: 76.4g, węglowodany: 371.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 09 grudzień 2020rok

Śniadanie I (958.0g) –850.3 kcal b:31.8g, t:22.9g w:131.1g.

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

[100g: 88.7 kcal, b:3.3 g t:2.3g w:13.6g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + jabłko 1 szt.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1568g)– 718.7 kcal b:22.6g, t:21.7g w:113.7g

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

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml + sok pomidorowy 1 szt.

[100g: 45.8 kcal, b:1.4g, t:1.3g w:7.2g]

Podwieczorek (248g) –380.6 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.7g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **żółtym serem** + jogurt owocowy 1 szt. /**białko mleka**/

[100g: 153.4 kcal, b:6.7, t:6.2g w:18.0g]

Kolacja (587g) –519.6 kcal b:23.2g, t:19.7g w:65.6g.

* Pasta serowo - jajeczna 70g /**białko mleka, jaja** /, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **masło** 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:88.5 kcal, b:3.9, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2650.7 kcal, białko: 97.2 g, tłuszcz: 80.9g, węglowodany: 396.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 09 grudzień 2020rok

Śniadanie I (958.0g) –850.3 kcal b:31.8g, t:22.9g w:131.1g.

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

[100g: 88.7 kcal, b:3.3 g t:2.3g w:13.6g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + jabłko 1 szt.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1568g)– 718.7 kcal b:22.6g, t:21.7g w:113.7g

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

Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml + sok pomidorowy 1 szt.

[100g: 45.8 kcal, b:1.4g, t:1.3g w:7.2g]

Podwieczorek (248g) –380.6 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.7g

* Kanapka 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **żółtym serem** + jogurt owocowy 1 szt. /**białko mleka**/

[100g: 153.4 kcal, b:6.7, t:6.2g w:18.0g]

Kolacja (642g) –680.5 kcal b:26.7g, t:24.5g w:91.7g.

* Pasta serowo - jajeczna 70g /**białko mleka, jaja** /, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, **masło** 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:105.9 kcal, b:4.1, t:3.8g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2811.7 kcal, białko: 100.7 g, tłuszcz: 85.8g, węglowodany: 422.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*