

DIETA MAMY I TRYMESTR 10 grudzień 2020rok

Śniadanie I (544g) –453.1 kcal b:22.7g, t:11.5g w:66.3g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 10g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g: 83.2 kcal, b:4.1 g t:2.0g w:12.1g]

Śniadanie II (300g) – 276.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:52.5g

* Jabłko pieczone 1 sztuka + Jogurt owocowy 1 szt /**białko mleka**/.
[100g:92.2 kcal, b:1.4, t:1.9g w:17.5g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, kukurydzą 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.
[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ masło i konfitura + jabłko.
[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (490g) –469.3 kcal b:17.6g, t:17.4g w:63.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 10g, humus /**sezam**/, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:95.7 kcal, b:3.5, t:3.5g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2276.6 kcal, białko: 100.4 g, tłuszcz: 71.5g, węglowodany: 319.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 10 grudzień 2020rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (300g) – 276.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:52.5g

* Jabłko pieczone 1 sztuka + Jogurt owocowy 1 szt /**białko mleka**/.
[100g:92.2 kcal, b:1.4, t:1.9g w:17.5g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, kukurydzą 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.
[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ **masło** i konfitura + jabłko.
[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (490g) –469.3 kcal b:17.6g, t:17.4g w:63.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 10g, humus /**sezam**/, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:95.7 kcal, b:3.5, t:3.5g w:12.9g]

SUMA DNIA:

2431.8 kcal, białko: 104.0 g, tłuszcz: 76.0g, węglowodany: 344.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 10 grudzień 2020rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (300g) – 276.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:52.5g

* Jabłko pieczone 1 sztuka + Jogurt owocowy 1 szt /**białko mleka**/.
[100g:92.2 kcal, b:1.4, t:1.9g w:17.5g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, kukurydzą 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.
[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku/ masło** i konfitura + jabłko.
[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (545g) –630.3 kcal b:21.2g, t:22.3g w:89.4g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, humus /**sezam**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:115.6 kcal, b:3.8, t:4.0g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2592.8 kcal, białko: 107.5 g, tłuszcz: 80.9g, węglowodany: 370.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 grudzień 2020rok

Śniadanie I (599g) –608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, masło 15g, sałata zielona, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (300g) – 276.8 kcal b:4.3g, t:5.9g w:52.5g

* Jabłko pieczone 1 sztuka + Jogurt owocowy 1 szt /**białko mleka**/.
[100g:92.2 kcal, b:1.4, t:1.9g w:17.5g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, kukurydzą 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml.
[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku/ masło** i konfitura + jabłko.
[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (545g) –630.3 kcal b:21.2g, t:22.3g w:89.4g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, masło 15g, humus /**sezam**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, soja, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:115.6 kcal, b:3.8, t:4.0g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2592.8 kcal, białko: 107.5 g, tłuszcz: 80.9g, węglowodany: 370.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 11 grudzień 2020rok

Śniadanie I (912g) –721.9 kcal b:26.7g, t:22.4g w:104.5g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 10g, dżem 25g, **jajko** 1 szt, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 79.1 kcal, b:2.9 g t:2.4g w:11.4g]

Śniadanie II (430g) – 229.7 kcal b:3.8g, t:3.4g w:45.9g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:53.4 kcal, b:0.8, t:0.7g w:10.6g]

Obiad (1059g)– 656.1 kcal b:27.4g, t:8.5g w:122.8g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, białko mleka, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Makaron z jabłkiem serem białym 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, +herbata 250 ml+ sok warzywny 1 szt. /**seler**/.

[100g: 61.9 kcal, b:2.5g, t:0.8g w:11.5g]

Podwieczorek (88g) –154.3 kcal b:6.3g, t:3.5g w:25.7g

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

[100g: 175.3 kcal, b:7.1, t:3.9g w:29.2g]

Kolacja (542.5g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta **rybna** z jarzynami 70g /**ryba, seler, białko mleka, serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, dżem25g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2280.4 kcal, białko: 83.4 g, tłuszcz: 57.1g, węglowodany: 369.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 11 grudzień 2020rok

Śniadanie I (967g) –877.1 kcal b:30.3g, t:26.9g w:129.9g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 15g, dżem 25g, **jajko** 1 szt, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 90.7 kcal, b:3.1 g t:2.7g w:13.4g]

Śniadanie II (430g) – 229.7 kcal b:3.8g, t:3.4g w:45.9g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:53.4 kcal, b:0.8, t:0.7g w:10.6g]

Obiad (1059g)– 656.1 kcal b:27.4g, t:8.5g w:122.8g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, białko mleka, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Makaron z jabłkiem serem białym 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, +herbata 250 ml+ sok warzywny 1 szt. /**seler**/.

[100g: 61.9 kcal, b:2.5g, t:0.8g w:11.5g]

Podwieczorek (88g) –154.3 kcal b:6.3g, t:3.5g w:25.7g

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

[100g: 175.3 kcal, b:7.1, t:3.9g w:29.2g]

Kolacja (542.5g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta **rybna** z jarzynami 70g /**ryba, seler, białko mleka, serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, dżem25g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2435.6 kcal, białko: 86.9 g, tłuszcz: 61.7g, węglowodany: 395.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 11 grudzień 2020rok

Śniadanie I (967g) –877.1 kcal b:30.3g, t:26.9g w:129.9g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 15g, dżem 25g, **jajko** 1 szt, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 90.7 kcal, b:3.1 g t:2.7g w:13.4g]

Śniadanie II (430g) – 229.7 kcal b:3.8g, t:3.4g w:45.9g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:53.4 kcal, b:0.8, t:0.7g w:10.6g]

Obiad (1059g)– 656.1 kcal b:27.4g, t:8.5g w:122.8g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, białko mleka, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Makaron z jabłkiem serem białym 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, +herbata 250 ml+ sok warzywny 1 szt. /**seler**/.

[100g: 61.9 kcal, b:2.5g, t:0.8g w:11.5g]

Podwieczorek (88g) –154.3 kcal b:6.3g, t:3.5g w:25.7g

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

[100g: 175.3 kcal, b:7.1, t:3.9g w:29.2g]

Kolacja (597.5) –679.4 kcal b:22.7g, t:24.3g w:96.8g.

* Pasta **rybna** z jarzynami 70g /**ryba, seler, białko mleka, serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, dżem25g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:113.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2596.6 kcal, białko: 90.5 g, tłuszcz: 66.6g, węglowodany: 421.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 grudzień 2020rok

Śniadanie I (967g) –877.1 kcal b:30.3g, t:26.9g w:129.9g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, gluten zbóż, masło** 15g, dżem 25g, **jajko** 1 szt, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ herbata 250 ml.

[100g: 90.7 kcal, b:3.1 g t:2.7g w:13.4g]

Śniadanie II (430g) – 229.7 kcal b:3.8g, t:3.4g w:45.9g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + ciastka /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:53.4 kcal, b:0.8, t:0.7g w:10.6g]

Obiad (1059g)– 656.1 kcal b:27.4g, t:8.5g w:122.8g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, białko mleka, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Makaron z jabłkiem serem białym 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, +herbata 250 ml+ sok warzywny 1 szt. /**seler**/.

[100g: 61.9 kcal, b:2.5g, t:0.8g w:11.5g]

Podwieczorek (88g) –154.3 kcal b:6.3g, t:3.5g w:25.7g

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

[100g: 175.3 kcal, b:7.1, t:3.9g w:29.2g]

Kolacja (597.5) –679.4 kcal b:22.7g, t:24.3g w:96.8g.

* Pasta **rybna** z jarzynami 70g /**ryba, seler, białko mleka, serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, dżem25g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:113.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2596.6 kcal, białko: 90.5 g, tłuszcz: 66.6g, węglowodany: 421.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*