

DIETA MAMY I TRYMESTR 08 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (907g) –688.8 kcal b:25.1g, t:20.9g w:101.1g.

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

[100g: 75.9 kcal, b:2.7 g t:2.3g w:11.1g]

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 (1554g)– 723.0 kcal b:30.7g, t:25.2g w:98.7g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko
mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 46.5 kcal, b:1.9g, t:1.6g w:6.3g]

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

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

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

Kolacja (532g) –523.7 kcal b:24.8g, t:20.3g w:63.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g,
pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:98.4 kcal, b:4.6, t:3.8g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2283.7 kcal, białko: 84.8 g, tłuszcz: 74.3g, węglowodany: 330.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 08 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (907g) –688.8 kcal b:25.1g, t:20.9g w:101.1g.

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

[100g: 75.9 kcal, b:2.7 g t:2.3g w:11.1g]

Śniadanie II (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

* Jabłko pieczone + Wafelki

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Obiad (1554g)– 723.0 kcal b:30.7g, t:25.2g w:98.7g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko
mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 46.5 kcal, b:1.9g, t:1.6g w:6.3g]

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

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

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

Kolacja (532g) –523.7 kcal b:24.8g, t:20.3g w:63.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g,
pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:98.4 kcal, b:4.6, t:3.8g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2425.6 kcal, białko: 86.2 g, tłuszcz: 81.0g, węglowodany: 349.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 08 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (962g) –844.1 kcal b:28.6g, t:25.5g w:126.6g.

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

[100g: 87.7 kcal, b:2.9 g t:2.6g w:13.1g]

Śniadanie II (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

* Jabłko pieczone + Wafelki

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Obiad (1554g)– 723.0 kcal b:30.7g, t:25.2g w:98.7g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko
mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 46.5 kcal, b:1.9g, t:1.6g w:6.3g]

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

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

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

Kolacja (532g) –523.7 kcal b:24.8g, t:20.3g w:63.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g,
pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:98.4 kcal, b:4.6, t:3.8g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2580.9 kcal, białko: 89.7 g, tłuszcz: 85.6g, węglowodany: 374.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 08 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (962g) –844.1 kcal b:28.6g, t:25.5g w:126.6g.

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

[100g: 87.7 kcal, b:2.9 g t:2.6g w:13.1g]

Śniadanie II (180g) – 291.8 kcal b:1.9g, t:9.3g w:51.2g

* Jabłko pieczone + Wafelki

[100g:162.1 kcal, b:1.0, t:5.1g w:28.4g]

Obiad (1554g)– 723.0 kcal b:30.7g, t:25.2g w:98.7g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko
mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 46.5 kcal, b:1.9g, t:1.6g w:6.3g]

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

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

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

Kolacja (587g) –684.7 kcal b:28.4g, t:25.2g w:90.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g,
pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:116.6 kcal, b:4.8, t:4.2g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2741.8 kcal, białko: 93.3 g, tłuszcz: 90.4g, węglowodany: 401.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*