

DIETA MAMY I TRYMESTR 15 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (569g) – 492.3 kcal b:19.6g, t:16.0g w:68.8g.

* **Twarożek** z zieleciną 70g /**białko mleka**/, **masło** 10g, pasztet drobiowy 50g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidory 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 86.5 kcal, b:3.4 g t:2.8g w:12.0g]

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 (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g

* Zupa pomidorowa z makaronem 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 + Sok warzywny /**seler**/ 1 szt.
[100g: 46.6 kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.2g]

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 (547.5g) – 480.9 kcal b:17.7g, t:18.2g w:65.0g.

* **Jajko** w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem zielonym / **gluten, jaja, białko mleka, serek topiony** 17.5g, **masło** 10g, pomidor 50g, chleb graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:87.8 kcal, b:3.2, t:3.3g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2119.5 kcal, białko: 79.1 g, tłuszcz: 68.9g, węglowodany: 306.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 15 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (624g) – 647.5 kcal b:23.2g, t:20.6g w:94.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /*białko mleka*/, **masło** 15g, pasztet drobiowy 50g /*białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja*/, pomidory 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml.
[100g: 103.7 kcal, b:3.7 g t:3.3g w:15.0g]

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 (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g

* Zupa pomidorowa z makaronem 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 + Sok warzywny /*seler*/ 1 szt.
[100g: 46.6 kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.2g]

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 (602.5g) – 641.9 kcal b:21.3g, t:23.1g w:91.1g.

* **Jajko** w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem zielonym / *gluten, jaja, białko mleka*/, **serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, chleb graham 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml.
[100g:106.5 kcal, b:3.5, t:3.8g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2435.7 kcal, białko: 86.2 g, tłuszcz: 78.3g, węglowodany: 358.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 15 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (624g) –647.5 kcal b:23.2g, t:20.6g w:94.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, **masło** 15g, pasztet drobiowy 50g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidory 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 103.7 kcal, b:3.7 g t:3.3g w:15.0g]

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 (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/
Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, paprykarz jarzynowy 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + Sok warzywny /**seler**/ 1 szt.
[100g: 46.6 kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.2g]

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

* Bułka maślana z **masłem** 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku**/ i konfiturą, jabłko.
[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (602.5g) –641.9 kcal b:21.3g, t:23.1g w:91.1g.

* **Jajko** w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem zielonym / **gluten, jaja, białko mleka, serek topiony** 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, chleb graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:106.5 kcal, b:3.5, t:3.8g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2520.3 kcal, białko: 86.9 g, tłuszcz: 79.0g, węglowodany: 378.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 15 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (624g) –647.5 kcal b:23.2g, t:20.6g w:94.2g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/, masło* 15g, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml.
[100g: 103.7 kcal, b:3.7 g t:3.3g w:15.0g]

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 (1554g)– 724.2 kcal b:32.2g, t:25.6g w:97.1g

* Zupa pomidorowa z makaronem 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 + Sok warzywny */seler/* 1 szt.
[100g: 46.6 kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.2g]

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

* Bułka maślana z **masłem** 50g */mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/* i konfiturą, jabłko.
[100g: 105.5 kcal, b:1.6, t:2.2g w:20.5g]

Kolacja (602.5g) –641.9 kcal b:21.3g, t:23.1g w:91.1g.

* **Jajko** w sosie jogurtowo – majonezowym z groszkiem zielonym / *gluten, jaja, białko mleka/, serek topiony* 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, chleb graham 150g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.
[100g:106.5 kcal, b:3.5, t:3.8g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2520.3 kcal, białko: 86.9 g, tłuszcz: 79.0g, węglowodany: 378.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 16 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (489.5g) –429.9 kcal b:17.9g, t:12.3g w:63.1g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 87.8 kcal, b:3.6 g t:2.5g w:12.8g]

Śniadanie II (310g) – 245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 100g /**białko mleka** /, herbata 250ml
+ Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (238g) –281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

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

[100g: 118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (595g) –549.3 kcal b:25.9g, t:18.8g w:73.0g.

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**białka mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, ser biały 70g, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml

[100g:92.3 kcal, b:4.3, t:3.1g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2166.0 kcal, białko: 70.3 g, tłuszcz: 52.9g, węglowodany: 489.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 16 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (544.5g) –585.1 kcal b:21.5g, t:16.9g w:88.5g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 107.4 kcal, b:3.9 g t:3.1g w:16.2g]

Śniadanie II (310g) – 245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 100g /**białko mleka** /, herbata 250ml
+ Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (238g) –281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

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

[100g: 118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (650g) –710.2 kcal b:29.4g, t:23.7g w:99.2g.

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**białka mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, ser biały 70g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml.

[100g:109.2 kcal, b:4.5, t:3.6g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2482.1 kcal, białko: 77.4 g, tłuszcz: 62.3g, węglowodany: 541.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 16 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (562g) –621.2 kcal b:24.1g, t:19.4g w:89.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser topiony 35g, pomidor 50g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 110.5 kcal, b:4.2 g t:3.4g w:15.8g]

Śniadanie II (310g) – 245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 100g /**białko mleka** /, herbata 250ml
+ Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (238g) –281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z paszтетem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ + Jogurt owocowy.

[100g: 118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (650g) –710.2 kcal b:29.4g, t:23.7g w:99.2g.

* Pasta rybno – jarzynowa 70g /**białka mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, ser biały 70g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml.

[100g:109.2 kcal, b:4.5, t:3.6g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2518.2 kcal, białko: 80.1 g, tłuszcz: 64.83g, węglowodany: 541.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 16 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (562g) –621.2 kcal b:24.1g, t:19.4g w:89.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **ser topiony** 35g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 110.5 kcal, b:4.2 g t:3.4g w:15.8g]

Śniadanie II (310g) – 245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 100g /**białko mleka** /, herbata 250ml
+ Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g]

Podwieczorek (238g) –281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z paszтетem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ + **Jogurt owocowy**.
[100g: 118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (650g) –710.2 kcal b:29.4g, t:23.7g w:99.2g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml.
[100g:109.2 kcal, b:4.5, t:3.6g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2518.2 kcal, białko: 80.1 g, tłuszcz: 64.83g, węglowodany: 541.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 17 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (499g) –548.5 kcal b:24.5g, t:21.3g w:65.6g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, pasta pomidorowa 30g, sałata zielona, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 109.9 kcal, b:4.9 g t:4.2g w:13.1g]

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

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

Obiad (1092g)– 793.5 kcal b:31.7g, t:20.8g w:126.6g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml/**gluten, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, 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: 72.6 kcal, b:2.9g, t:1.9g w:11.5g]

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

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/** + Jabłko
[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (532g) –436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka/**, wędlina 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml.
[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2228.4 kcal, białko: 87.5 g, tłuszcz: 64.6g, węglowodany: 336.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 17 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (554g) –703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, ser żółty 40g, pasta pomidorowa 30g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml
[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

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

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

Obiad (1092g)– 793.5 kcal b:31.7g, t:20.8g w:126.6g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml/**gluten, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, 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: 72.6 kcal, b:2.9g, t:1.9g w:11.5g]

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

* Ciastka deserowe **/mąka pszenna może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/** + Jabłko
[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (532g) –436.0 kcal b:23.3g, t:11.2g w:63.9g.

* **Twarożek z zieleniną 70g/białko mleka/**, wędlina 40g**/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml.
[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2383.4 kcal, białko: 91.1 g, tłuszcz: 69.2g, węglowodany: 362.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 17 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (554g) –703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, ser żółty 40g, pasta pomidorowa 30g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml
[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

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

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

Obiad (1092g)– 793.5 kcal b:31.7g, t:20.8g w:126.6g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml/*gluten, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, 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: 72.6 kcal, b:2.9g, t:1.9g w:11.5g]

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

* Ciastka deserowe */mąka pszenna może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/* + Jabłko
[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (587g) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

* Twarożek z zieleniną 70g/*białko mleka/*, wędlina 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.
[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2544.6 kcal, białko: 94.6 g, tłuszcz: 74.1g, węglowodany: 388.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 17 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (554g) –703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, ser żółty 40g, pasta pomidorowa 30g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml
[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

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

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

Obiad (1092g)– 793.5 kcal b:31.7g, t:20.8g w:126.6g

* Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml/*gluten, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, 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: 72.6 kcal, b:2.9g, t:1.9g w:11.5g]

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

* Ciastka deserowe */mąka pszenna może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/* + Jabłko
[100g: 103.9 kcal, b:0.9, t:3.3g w:18.0g]

Kolacja (587g) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1g w:90.0g.

* Twarożek z zieleniną 70g/*białko mleka/*, wędlina 40g/*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.
[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2544.6 kcal, białko: 94.6 g, tłuszcz: 74.1g, węglowodany: 388.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*