

DIETA MAMY I TRYMESTR 25 styczeń 2021rok

Śniadanie I (876g) - 722.9 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.0g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 82.5 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g:149.3 kcal, b:3.2, t:2.8g w:21.7g]

Obiad (957g)– 566.4 kcal b:21.1g, t:7.1g w:111.0g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przypr do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z warzywami duszonymi 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka/**, herbata 250ml + Sok owocowy

[100g: 59.1 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.5g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z **masłem, serem żółtym** + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (475.5g) –369.4 kcal b:19.2g, t:16.1 w:38.9g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, krem **twarożkowy** 40g /**białko mleka/**, **ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:77.6 kcal, b:4.0, t:3.3g w:8.1g]

SUMA DNIA:

2265.8 kcal, białko: 87.9 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 336.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 25 styczeń 2021rok

Śniadanie I (876g) - 722.9 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.0g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 82.5 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe **/mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g:149.3 kcal, b:3.2, t:2.8g w:21.7g]

Obiad (957g)– 566.4 kcal b:21.1g, t:7.1g w:111.0g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml **/mąka pszenna, mleko, seler, przypr do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z warzywami duszonymi 300g **/mąka pszenna, jaja seler, białko mleka/**, herbata 250ml + Sok owocowy

[100g: 59.1 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.5g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z masłem, serem żółtym + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (475.5g) –369.4 kcal b:19.2g, t:16.1 w:38.9g.

* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, krem twarogowy 40g **/białko mleka/**, ser topiony 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:77.6 kcal, b:4.0, t:3.3g w:8.1g]

SUMA DNIA:

2265.8 kcal, białko: 87.9 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 336.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 25 styczeń 2021rok

Śniadanie I (876g) - 722.9 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.0g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml.

[100g: 82.5 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g:149.3 kcal, b:3.2, t:2.8g w:21.7g]

Obiad (957g)– 566.4 kcal b:21.1g, t:7.1g w:111.0g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przypr do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z warzywami duszonymi 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka/**, herbata 250ml + Sok owocowy

[100g: 59.1 kcal, b:2.2g, t:0.7g w:11.5g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z **masłem, serem żółtym** + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (525.5g) –483.0 kcal b:23.1g, t:16.8 w:63.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, krem **twarożkowy** 40g /**białko mleka/**, **ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:91.9 kcal, b:4.3, t:3.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2379.4 kcal, białko: 91.8 g, tłuszcz: 70.1g, węglowodany: 360.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 25 styczeń 2021rok

Śniadanie I (876g) - 722.9 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.0g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 82.5 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.6g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:149.3 kcal, b:3.2, t:2.8g w:21.7g]

Obiad (967g)– 597.4 kcal b:22.4g, t:7.3g w:117.3g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, seler, przypr do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z warzywami duszonymi 300g /**mąka pszenna, jaja seler, białko mleka**/, herbata 250ml + Sok owocowy

[100g: 62.4 kcal, b:2.3g, t:0.7g w:12.1g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z **masłem, serem żółtym** + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (525.5g) –483.0 kcal b:23.1g, t:16.8 w:63.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, krem **twarożkowy** 40g /**białko mleka**/, **ser topiony** 17.5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:91.9 kcal, b:4.3, t:3.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2410.4 kcal, białko: 93.0 g, tłuszcz: 70.2g, węglowodany: 366.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 26 styczeń 2021rok

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

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

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

Śniadanie II (150g) – 149.8 kcal b:0.5g, t:2.6g w:32.3g

* Jabłko pieczone 150g .

[100g:99.8 kcal, b:0.3, t:1.7g w:21.5g]

Obiad (1205g)– 567.3 kcal b:31.4g, t:4.1g w:106.5g

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

Pulpet drobiowy w sosie 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 47.0 kcal, b:2.6g, t:0.3g w:8.8g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal 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 (561g) –741.4 kcal b:23.3g, t:32.1 w:92.4g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:132.1 kcal, b:4.1, t:5.7g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2323.8 kcal, białko: 87.6 g, tłuszcz: 61.0g, węglowodany: 367.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 26 styczeń 2021rok

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

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

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

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g

* Jabłko pieczone 150g + Wafelki.

[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g]

Obiad (1205g)– 567.3 kcal b:31.4g, t:4.1g w:106.5g

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

Pulpet drobiowy w sosie 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 47.0 kcal, b:2.6g, t:0.3g w:8.8g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal 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 (561g) –741.4 kcal b:23.3g, t:32.1 w:92.4g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:132.1 kcal, b:4.1, t:5.7g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2466.4 kcal, białko: 89.4 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 509.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 26 styczeń 2021rok

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

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

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

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g

* Jabłko pieczone 150g + Wafelki.

[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g]

Obiad (1205g)– 567.3 kcal b:31.4g, t:4.1g w:106.5g

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

Pulpet drobiowy w sosie 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 47.0 kcal, b:2.6g, t:0.3g w:8.8g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal 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 (561g) –741.4 kcal b:23.3g, t:32.1 w:92.4g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:132.1 kcal, b:4.1, t:5.7g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2621.6 kcal, białko: 92.9 g, tłuszcz: 73.4g, węglowodany: 535.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 styczeń 2021rok

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

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

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

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g

* Jabłko pieczone 150g + Wafelki.

[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g]

Obiad (1205g)– 567.3 kcal b:31.4g, t:4.1g w:106.5g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**seler, białko mleka przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pulpet drobiowy w sosie 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 47.0 kcal, b:2.6g, t:0.3g w:8.8g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal 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 (616g) –902.4 kcal b:26.9g, t:37.0 w:118.5g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:146.4 kcal, b:4.3, t:6.0g w:19.2g]

SUMA DNIA:

2782.6 kcal, białko: 96.5 g, tłuszcz: 78.3g, węglowodany: 561.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*