

DIETA MAMY I TRYMESTR 30 styczeń 2021rok

Śniadanie I (554.5g) - 535.6 kcal b:18.5g, t:19.7g w:73.1g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g **/białka mleka, ryba-makrela, seler/, masło** 10g, dżem 25g, sałata zielona, pomidor 50g, **serek topiony** 17.5g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, żytnia, sojowa/,** herbata 250ml.

[100g: 96.5 kcal, b:3.3g t:3.5g w:13.1g]

Śniadanie II (450g) – 294.3 kcal b:5.2g, t:3.7g w:60.0g

* Kisiel 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/ +**
Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g:65.4 kcal, b:1.1, t:0.8g w:13.3g]

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

* Zupa wielowarzywna z zacierką i 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 (98g) –180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną **/białko mleka/, jajkiem** i sałatą zieloną. **Jogurt naturalny** 1 szt.

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

Kolacja (510g) –531.0 kcal b:18.7g, t:22.6 w:65.4g.

* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/, masło** 10g, pomidor 50g, humus 50g **/sezam/,** pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml.

[100g:104.1 kcal, b:3.6, t:4.4g w:12.8g]

SUMA DNIA:

2201.7 kcal, białko: 65.5 g, tłuszcz: 59.0g, węglowodany: 362.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 30 styczeń 2021rok

Śniadanie I (609.5g) - 690.8 kcal b:22.0g, t:24.2g w:98.5g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g **/białka mleka, ryba-makrela, seler/, masło** 15g, dżem 25g, sałata zielona, pomidor 50g, **serek topiony** 17.5g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, żytnia, sojowa/,** herbata 250ml.

[100g: 113.3 kcal, b:3.6g t:3.9g w:16.1g]

Śniadanie II (450g) – 294.3 kcal b:5.2g, t:3.7g w:60.0g

* Kisiel 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/ +**
Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g:65.4 kcal, b:1.1, t:0.8g w:13.3g]

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

* Zupa wielowarzywna z zacierką i 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 (98g) –180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną **/białko**
mleka/, jajkiem i sałata zieloną. **Jogurt naturalny** 1 szt.

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

Kolacja (510g) –531.0 kcal b:18.7g, t:22.6 w:65.4g.

* Wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i**
gorczycy/, masło 10g, pomidor 50g, humus 50g **/sezam/,** pieczywo mieszane 100g
/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml.

[100g:104.1 kcal, b:3.6, t:4.4g w:12.8g]

SUMA DNIA:

2358.0 kcal, białko: 69.0 g, tłuszcz: 63.6g, węglowodany: 387.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 30 styczeń 2021rok

Śniadanie I (609.5g) - 690.8 kcal b:22.0g, t:24.2g w:98.5g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g **/białka mleka, ryba-makrela, seler/, masło** 15g, dżem 25g, sałata zielona, pomidor 50g, **serek topiony** 17.5g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, żytnia, sojowa/,** herbata 250ml.

[100g: 113.3 kcal, b:3.6g t:3.9g w:16.1g]

Śniadanie II (450g) – 294.3 kcal b:5.2g, t:3.7g w:60.0g

* Kisiel 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/ +**
Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g:65.4 kcal, b:1.1, t:0.8g w:13.3g]

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

* Zupa wielowarzywna z zacierką i 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 (98g) –180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną **/białko**
mleka/, jajkiem i sałata zieloną. **Jogurt naturalny** 1 szt.

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

Kolacja (565g) –692.0 kcal b:22.3g, t:27.5 w:91.6g.

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

[100g:122.4 kcal, b:3.9, t:4.8g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2517.9 kcal, białko: 72.66 g, tłuszcz: 68.5g, węglowodany: 413.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 30 styczeń 2021rok

Śniadanie I (609.5g) - 690.8 kcal b:22.0g, t:24.2g w:98.5g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g **/białko mleka, ryba-makrela, seler/, masło** 15g, dżem 25g, sałata zielona, pomidor 50g, **serek topiony** 17.5g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, żytnia, sojowa/,** herbata 250ml.

[100g: 113.3 kcal, b:3.6g t:3.9g w:16.1g]

Śniadanie II (450g) – 294.3 kcal b:5.2g, t:3.7g w:60.0g

* Kisiel 200ml */może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt.*

[100g:65.4 kcal, b:1.1, t:0.8g w:13.3g]

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

* Zupa wielowarzywna z zacierką i 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 (98g) –180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka graham 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia/** z margaryną roślinną **/białko mleka/, jajkiem** i sałata zieloną. **Jogurt naturalny** 1 szt.

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

Kolacja (565g) –692.0 kcal b:22.3g, t:27.5 w:91.6g.

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

[100g:122.4 kcal, b:3.9, t:4.8g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2517.9 kcal, białko: 72.66 g, tłuszcz: 68.5g, węglowodany: 413.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 31 styczeń 2021rok

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 z jabłkiem 30g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 109.9 kcal, b:4.9g t:4.2g w:13.1g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1533g)– 708.8kcal b:35.6g, t:16.4g w:112.3g

* Zupa koperkowa z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Schab duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, sok warzywny 1 szt /**seler**/, kompot 250ml.

[100g: 46.2 kcal, b:2.3g, t:1.0g w:7.3g]

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

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (574.5g) –502.3 kcal b:26.1g, t:13.9 w:71.8g.

* Twarożek 50g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, ser topiony 50g pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:87.4 kcal, b:4.5, t:2.4g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2282.8 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcz: 65.1g, węglowodany: 343.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 31 styczeń 2021rok

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 z jabłkiem 30g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 109.9 kcal, b:4.9g t:4.2g w:13.1g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1533g)– 708.8kcal b:35.6g, t:16.4g w:112.3g

* Zupa koperkowa z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/** Schab duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka/**, ziemniaki 150g, sok warzywny 1 szt /**seler/**, kompot 250ml.

[100g: 46.2 kcal, b:2.3g, t:1.0g w:7.3g]

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

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/** + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (574.5g) –502.3 kcal b:26.1g, t:13.9 w:71.8g.

* Twarożek 50g /**białko mleka/**, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, dżem 25g, ser topiony 50g pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:87.4 kcal, b:4.5, t:2.4g w:12.4g]

SUMA DNIA:

2282.8 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcz: 65.1g, węglowodany: 343.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 31 styczeń 2021rok

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 z jabłkiem 30g, sałata zielona, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja /**, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 127.0 kcal, b:5.0g t:4.6g w:16.4g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1533g)– 708.8kcal b:35.6g, t:16.4g w:112.3g

* Zupa koperkowa z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/** Schab duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka/**, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka/**, ziemniaki 150g, sok warzywny 1 szt /**seler/**, kompot 250ml.

[100g: 46.2 kcal, b:2.3g, t:1.0g w:7.3g]

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

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/** + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (629.5g) –663.3 kcal b:29.7g, t:18.7 w:97.9g.

* Twarożek 50g /**białko mleka/**, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, dżem 25g, ser topiony 50g pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia/**, herbata 250ml.

[100g:105.3 kcal, b:4.7, t:2.9g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2599.0 kcal, białko: 101.2 g, tłuszcz: 74.5g, węglowodany: 394.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 31 styczeń 2021rok

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 z jabłkiem 30g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 127.0 kcal, b:5.0g t:4.6g w:16.4g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1533g)– 708.8kcal b:35.6g, t:16.4g w:112.3g

* Zupa koperkowa z makaronem zacierkowym 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Schab duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, sok warzywny 1 szt /**seler**/, kompot 250ml.

[100g: 46.2 kcal, b:2.3g, t:1.0g w:7.3g]

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

* Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy**/ + Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 149.3 kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g]

Kolacja (629.5g) –663.3 kcal b:29.7g, t:18.7 w:97.9g.

* Twarożek 50g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, ser topiony 50g pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:105.3 kcal, b:4.7, t:2.9g w:15.5g]

SUMA DNIA:

2599.0 kcal, białko: 101.2 g, tłuszcz: 74.5g, węglowodany: 394.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 1 luty 2021 rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, wędlina 40g, /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[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 150 ml + Chrupki kukurydziane

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1017g)– 692.2 kcal b:36.1g, t:16.2g w:107.8g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 68.0 kcal, b:3.5g, t:1.5g w:10.5g]

Podwieczorek (358.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym + Jabłko

[100g: 65.4 kcal, b:2.0, t:1.5g w:12.7g]

Kolacja (530g) –443.6 kcal b:25.3g, t:11.4g w:63.1g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser biały 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:83.6 kcal, b:4.7, t:2.1g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2396.9 kcal, białko: 96.2 g, tłuszcz: 75.1g, węglowodany: 348.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 1 luty 2021 rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, wędlina 40g, /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[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 150 ml + Chrupki kukurydziane

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1017g)– 692.2 kcal b:36.1g, t:16.2g w:107.8g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 68.0 kcal, b:3.5g, t:1.5g w:10.5g]

Podwieczorek (358.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym + Jabłko

[100g: 65.4 kcal, b:2.0, t:1.5g w:12.7g]

Kolacja (530g) –443.6 kcal b:25.3g, t:11.4g w:63.1g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser biały 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:83.6 kcal, b:4.7, t:2.1g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2396.9 kcal, białko: 96.2 g, tłuszcz: 75.1g, węglowodany: 348.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 1 luty 2021 rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

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

[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 150 ml + Chrupki kukurydziane

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1017g)– 692.2 kcal b:36.1g, t:16.2g w:107.8g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 68.0 kcal, b:3.5g, t:1.5g w:10.5g]

Podwieczorek (358.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym + Jabłko

[100g: 65.4 kcal, b:2.0, t:1.5g w:12.7g]

Kolacja (530g) –443.6 kcal b:25.3g, t:11.4g w:63.1g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser biały 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:83.6 kcal, b:4.7, t:2.1g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2552.1 kcal, białko: 99.7 g, tłuszcz: 79.7g, węglowodany: 374.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRESLAKTACYJNY 1 luty 2021 rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

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

[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 150 ml + Chrupki kukurydziane

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1017g)– 692.2 kcal b:36.1g, t:16.2g w:107.8g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g / **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml

[100g: 68.0 kcal, b:3.5g, t:1.5g w:10.5g]

Podwieczorek (358.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, żytnia**/ z serem topionym + Jabłko

[100g: 65.4 kcal, b:2.0, t:1.5g w:12.7g]

Kolacja (680g) –805.3 kcal b:23.3g, t:34.9g w:103.1g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:118.4 kcal, b:3.4, t:5.1g w:15.1g]

SUMA DNIA:

2713.0 kcal, białko: 103.3 g, tłuszcz: 84.6g, węglowodany: 400.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*