

DIETA MAMY I TRYMESTR 09 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** /, **masło** 15g, pomidor 50g, serek topiony 17.5g, sałata zielona, 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 (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 (1188g)– 574.2 kcal b:22.8g, t:12.3g w:99.5g

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

Potrąwka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g, surówka z marchwii i jabłka 150g, herbata 250ml.

[100g: 48.3 kcal, b:1.9g, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (390.5g) –196.1 kcal b:8.6g, t:4.7g w:32.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z serkiem topionym.

Sok pomidorowy 150ml / **seler**/.

[100g: 50.2 kcal, b:2.2, t:1.2g w:8.4g]

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

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g /**białko 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:

2128.5 kcal, białko: 84.7 g, tłuszcz: 56.5g, węglowodany: 335.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 09 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** /, **masło** 15g, pomidor 50g, serek topiony 17.5g, sałata zielona, 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 (368g) – 308.4 kcal b:6.6g, t:4.5g w:61.8g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt. Jabłko.

[100g:83.8 kcal, b:1.7, t:1.2g w:16.7g]

Obiad (1188g)– 574.2 kcal b:22.8g, t:12.3g w:99.5g

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

Potrąwka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki

150g, surówka z marchwii i jabłka 150g, herbata 250ml.

[100g: 48.3 kcal, b:1.9g, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (390.5g) –196.1 kcal b:8.6g, t:4.7g w:32.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z serkiem topionym.

Sok pomidorowy 150ml / **seler**/.

[100g: 50.2 kcal, b:2.2, t:1.2g w:8.4g]

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:

2374.1 kcal, białko: 88.9 g, tłuszcz: 62.0g, węglowodany: 381.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 09 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (582g) –639.1 kcal b:27.9g, t:19.7g w:89.2g.

* Wędlina 60g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, serek topiony 35g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 109.8 kcal, b:4.7 g t:3.3g w:15.3g]

Śniadanie II (368g) – 308.4 kcal b:6.6g, t:4.5g w:61.8g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt. Jabłko.

[100g:83.8 kcal, b:1.7, t:1.2g w:16.7g]

Obiad (1188g)– 574.2 kcal b:22.8g, t:12.3g w:99.5g

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

Potrąka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki

150g, surówka z marchwii i jabłka 150g, herbata 250ml.

[100g: 48.3 kcal, b:1.9g, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (390.5g) –196.1 kcal b:8.6g, t:4.7g w:32.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z serkiem topionym.

Sok pomidorowy 150ml / **seler**/.

[100g: 50.2 kcal, b:2.2, t:1.2g w:8.4g]

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:

2428.0 kcal, białko: 95.4 g, tłuszcz: 64.9g, węglowodany: 382.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 09 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (582g) –639.1 kcal b:27.9g, t:19.7g w:89.2g.

* Wędlina 60g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, serek topiony 35g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 109.8 kcal, b:4.7 g t:3.3g w:15.3g]

Śniadanie II (368g) – 308.4 kcal b:6.6g, t:4.5g w:61.8g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt owocowy** 1 szt. Jabłko.

[100g:83.8 kcal, b:1.7, t:1.2g w:16.7g]

Obiad (1188g)– 574.2 kcal b:22.8g, t:12.3g w:99.5g

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

Potrąwka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki

150g, surówka z marchwii i jabłka 150g, herbata 250ml.

[100g: 48.3 kcal, b:1.9g, t:1.0g w:8.3g]

Podwieczorek (390.5g) –196.1 kcal b:8.6g, t:4.7g w:32.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia**/ z serkiem topionym.

Sok pomidorowy 150ml / **seler**/.

[100g: 50.2 kcal, b:2.2, t:1.2g w:8.4g]

Kolacja (700g) –833.4 kcal b:35.0g, t:29.1g w:112.5g.

* 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:119.0 kcal, b:5.0, t:4.1g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2551.1 kcal, białko: 100.9 g, tłuszcz: 70.3g, węglowodany: 395.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 10 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (647g) – 509.6 kcal b:16.2g, t:12.3g w:86.0g.

* 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** /, jabłko 1szt., herbata 250ml.

[100g: 78.7 kcal, b:2.5 g t:1.9g w:13.2g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + pieczywo chrupkie /**gluten zbóż**/.

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1220g)– 677.1 kcal b:30.7g, t:17.4g w:103.6g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 55.5 kcal, b:2.5g, t:1.4g w:8.4g]

Podwieczorek (203g) – 321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno – kakaową/mleko w proszku, mąka pszenna, kakao**/+ Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 158.1 kcal, b:4.2, t:5.5g w:22.1g]

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** 15g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2114.5 kcal, białko: 80.5 g, tłuszcz: 52.5g, węglowodany: 339.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 10 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (702g) –664.8 kcal b:19.7g, t:16.8g w:111.5g.

* 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** /, jabłko 1szt., herbata 250ml.

[100g: 94.7 kcal, b:2.8 g t:2.3g w:15.8g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + pieczywo chrupkie /**gluten zbóż**/.

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1220g)– 677.1 kcal b:30.7g, t:17.4g w:103.6g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 55.5 kcal, b:2.5g, t:1.4g w:8.4g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno – kakaową/mleko w proszku, mąka pszenna, kakao**/+ Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 158.1 kcal, b:4.2, t:5.5g w:22.1g]

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 graham 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2430.7 kcal, białko: 87.6 g, tłuszcz: 62.0g, węglowodany: 390.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 10 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (702g) –664.8 kcal b:19.7g, t:16.8g w:111.5g.

* 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** /, jabłko 1szt., herbata 250ml.

[100g: 94.7 kcal, b:2.8 g t:2.3g w:15.8g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + pieczywo chrupkie /**gluten zbóż**/.

[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1220g)– 677.1 kcal b:30.7g, t:17.4g w:103.6g

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

Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.

[100g: 55.5 kcal, b:2.5g, t:1.4g w:8.4g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno – kakaową/mleko w proszku, mąka pszenna, kakao**/+ Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 158.1 kcal, b:4.2, t:5.5g w:22.1g]

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 graham 150g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2430.7 kcal, białko: 87.6 g, tłuszcz: 62.0g, węglowodany: 390.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (722g) –682.7 kcal b:23.5g, t:17.1g w:111.5g.

* Wędlina 60g / **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** /, jabłko 1szt., herbata 250ml.
[100g: 94.5 kcal, b:3.2 g t:2.3g w:15.4g]

Śniadanie II (301g) – 170.8 kcal b:1.7g, t:0.5g w:40.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + pieczywo chrupkie /**gluten zbóż**/.
[100g:56.7 kcal, b:0.5, t:0.1g w:13.4g]

Obiad (1220g)– 677.1 kcal b:30.7g, t:17.4g w:103.6g

* Zupa jarzynowa z ryżem 400ml /**gluten, mleko, seler**, przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Filet drobiowy w sosie curry 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, buraczki zasmażane 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, kompot 250ml.
[100g: 55.5 kcal, b:2.5g, t:1.4g w:8.4g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno – kakaową/mleko w proszku, mąka pszenna, kakao**/+ Jogurt owocowy 1 szt.
[100g: 158.1 kcal, b:4.2, t:5.5g w:22.1g]

Kolacja (632g) –679.6 kcal b:31.4g, t:17.2g w:103.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo graham 175g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:107.5 kcal, b:4.9, t:2.7g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2531.2 kcal, białko: 95.8 g, tłuszcz: 63.4g, węglowodany: 404.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 11 styczeń 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 gorzycy** /, 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) – 223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

* **Jogurt mleczno** – owocowy 150 ml + Chrupki kukurydziane
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

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 gorzycy** /, **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:

2162.9 kcal, białko: 99.9 g, tłuszcz: 53.9g, węglowodany: 334.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 11 styczeń 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:3.2g t:2.6g w:11.5g]

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

* **Jogurt mleczno** – owocowy 150 ml + Chrupki kukurydziane
[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

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 (585g) –604.6 kcal b:28.9g, t:16.3g w:89.2g.

* 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:103.3 kcal, b:4.9, t:2.7g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2479.1 kcal, białko: 107.0 g, tłuszcz: 63.3g, węglowodany: 386.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 11 styczeń 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:3.2g t:2.6g w:11.5g]

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

* **Jogurt mleczno** – owocowy 150 ml + Chrupki kukurydziane

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

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 (585g) –604.6 kcal b:28.9g, t:16.3g w:89.2g.

* 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:103.3 kcal, b:4.9, t:2.7g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2479.1 kcal, białko: 107.0 g, tłuszcz: 63.3g, węglowodany: 386.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 styczeń 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:3.2g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (378g) – 340.7 kcal b:7.3g, t:4.7g w:68.8g

* **Jogurt mleczno** – owocowy 150 ml + Chrupki kukurydziane

[100g:90.1 kcal, b:1.9, t:1.2g w:18.2g]

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 (585g) –604.6 kcal b:28.9g, t:16.3g w:89.2g.

* 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:103.3 kcal, b:4.9, t:2.7g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2596.0 kcal, białko: 108.4 g, tłuszcz: 64.2g, węglowodany: 413.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 12 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (907g) –728.6 kcal b:28.7g, t:22.4g w:104.3g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 30g / **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: 80.3 kcal, b:3.1 g t:2.4g w:11.4g]

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

* Jabłko pieczone 150g.

[100g:83.2 kcal, b:0.2, t:1.4g w:17.9g]

Obiad (1228g)– 631.2 kcal b:33.4g, t:13.9g w:98.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 51.4 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:8.0g]

Podwieczorek (98g) –180.6 kcal b:8.5g, t:6.0g w:24.6g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, jajkiem.

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

Kolacja (575g) –585.4 kcal b:24.1g, t:24.1g w:72.0g.

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

[100g:101.8 kcal, b:4.1, t:4.1g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2275.6 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 68.9g, węglowodany: 331.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 12 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (907g) –728.6 kcal b:28.7g, t:22.4g w:104.3g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 30g / **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: 80.3 kcal, b:3.1 g t:2.4g w:11.4g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Wafelki
[100g:83.2 kcal, b:0.2, t:1.4g w:17.9g]

Obiad (1228g)– 631.2 kcal b:33.4g, t:13.9g w:98.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 51.4 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:8.0g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, jajkiem + Jogurt owocowy
[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (575g) –585.4 kcal b:24.1g, t:24.1g w:72.0g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, **ser topiony** 50g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml
[100g:101.8 kcal, b:4.1, t:4.1g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2544.5 kcal, białko: 100.4 g, tłuszcz: 79.0g, węglowodany: 371.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 12 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (907g) –728.6 kcal b:28.7g, t:22.4g w:104.3g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 30g / **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: 80.3 kcal, b:3.1 g t:2.4g w:11.4g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Wafelki
[100g:83.2 kcal, b:0.2, t:1.4g w:17.9g]

Obiad (1228g)– 631.2 kcal b:33.4g, t:13.9g w:98.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 51.4 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:8.0g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, jajkiem + Jogurt owocowy
[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (575g) –585.4 kcal b:24.1g, t:24.1g w:72.0g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, **ser topiony** 50g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml
[100g:101.8 kcal, b:4.1, t:4.1g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2544.5 kcal, białko: 100.4 g, tłuszcz: 79.0g, węglowodany: 371.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 styczeń 2021 rok

Śniadanie I (957g) –849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g.

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml/ **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlina 30g / **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: 88.8 kcal, b:3.3 g t:2.4g w:13.5g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Wafelki
[100g:83.2 kcal, b:0.2, t:1.4g w:17.9g]

Obiad (1228g)– 631.2 kcal b:33.4g, t:13.9g w:98.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 51.4 kcal, b:2.7g, t:1.1g w:8.0g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, soja, mąka żytnia, soja**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, jajkiem + Jogurt owocowy
[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (575g) –585.4 kcal b:24.1g, t:24.1g w:72.0g.

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, **ser topiony** 50g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml
[100g:101.8 kcal, b:4.1, t:4.1g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2665.7 kcal, białko: 103.9 g, tłuszcz: 79.8g, węglowodany: 396.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*