

DIETA MAMY I TRYMESTR 21 styczeń 2021rok

Śniadanie I (544g) - 453.1 kcal b:22.7g, t:11.5g w:66.3g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 83.2 kcal, b:4.1 g t:2.1g w:12.1g]

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 (1110g)– 844.2 kcal b:32.0g, t:27.2g w:124.9g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 76.0 kcal, b:2.8g, t:2.4g w:11.2g]

Podwieczorek (70.5g) –150.0 kcal b:6.6g, t:3.2g w:25.1g

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

Jabłko.

[100g: 212.7 kcal, b:9.3, t:4.5g w:35.6g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9 w:75.4g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , **masło** 10g, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2307.9 kcal, białko: 86.5 g, tłuszcz: 75.7g, węglowodany: 333.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 21 styczeń 2021rok

Śniadanie I (544g) - 453.1 kcal b:22.7g, t:11.5g w:66.3g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 10g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 83.2 kcal, b:4.1 g t:2.1g w:12.1g]

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 (1110g)– 844.2 kcal b:32.0g, t:27.2g w:124.9g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 76.0 kcal, b:2.8g, t:2.4g w:11.2g]

Podwieczorek (258.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

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

Jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9 w:75.4g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , **masło** 10g, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2392.5 kcal, białko: 87.2 g, tłuszcz: 76.3g, węglowodany: 353.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 21 styczeń 2021rok

Śniadanie I (599g) - 608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, masło 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml.

[100g: 101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g]

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 (1110g)– 844.2 kcal b:32.0g, t:27.2g w:124.9g

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

Pieczeń rzymska 100g */gluten, jaja, białko mleka/*, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g */gluten zbóż/*, kompot 250ml.

[100g: 76.0 kcal, b:2.8g, t:2.4g w:11.2g]

Podwieczorek (258.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

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

Jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g]

Kolacja (630g) –797.7 kcal b:22.9g, t:34.8 w:101.5g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g */białko mleka, seler, ryba-makrela/* , masło 15g, dżem 25g, humus 50g */sezam/*, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.

[100g:126.6 kcal, b:3.6, t:5.5g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2708.7 kcal, białko: 94.3 g, tłuszcz: 85.8g, węglowodany: 405.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 21 styczeń 2021rok

Śniadanie I (599g) - 608.4 kcal b:26.3g, t:16.0g w:91.7g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, **masło** 15g, pomidor 50g, sałata zielona, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g]

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 (1110g)– 844.2 kcal b:32.0g, t:27.2g w:124.9g

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

Pieczeń rzymska 100g /**gluten, jaja, białko mleka**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 76.0 kcal, b:2.8g, t:2.4g w:11.2g]

Podwieczorek (258.5g) –234.6 kcal b:7.3g, t:3.9g w:45.6g

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

Jabłko.

[100g: 90.7 kcal, b:2.8, t:1.5g w:17.6g]

Kolacja (630g) –797.7 kcal b:22.9g, t:34.8 w:101.5g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g / **białko mleka, seler, ryba-makrela** / , **masło** 15g, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:126.6 kcal, b:3.6, t:5.5g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2708.7 kcal, białko: 94.3 g, tłuszcz: 85.8g, węglowodany: 405.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 22 styczeń 2021rok

Śniadanie I (903g) - 782.5 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml
[100g: 86.6 kcal, b:3.3 g t:3.0g w:11.5g]

Śniadanie II (280g) – 102.8 kcal b:0.0g, t:0.0g w:25.7g

* Kisiel 200ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/
[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1386g)– 771.0 kcal b:18.8g, t:13.1g w:150.8g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml/ **seler, mleko, przypr warzywna do zup** *może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin***/
Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/ , surówka owocowo - bakaliowa 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml
[100g: 55.6 kcal, b:1.3g, t:0.9g w:10.8g]

Podwieczorek (88g) –154.3 kcal b:6.3g, t:3.5g w:25.7g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ +
[100g: 175.3 kcal, b:7.1, t:3.9g w:29.2g]

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5 w:64.4g.

* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g / **białko mleka, jaja**/, pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2337.5 kcal, białko: 81.5 g, tłuszcz: 63.8g, węglowodany: 370.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 22 styczeń 2021rok

Śniadanie I (903g) - 782.5 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml
[100g: 86.6 kcal, b:3.3 g t:3.0g w:11.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Chrupki kukurydziane
[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1386g)– 771.0 kcal b:18.8g, t:13.1g w:150.8g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml/ **seler, mleko, przyprawy warzywna do zupy** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Kopytka okraszone masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/, surówka owocowo - bakaliowa 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml
[100g: 55.6 kcal, b:1.3g, t:0.9g w:10.8g]

Podwieczorek (88g) –154.3 kcal b:6.3g, t:3.5g w:25.7g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ +
Jogurt owocowy 1 szt.
[100g: 175.3 kcal, b:7.1, t:3.9g w:29.2g]

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5 w:64.4g.

* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g / **białko mleka, jaja**/, pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2434.4 kcal, białko: 84.1 g, tłuszcz: 64.3g, węglowodany: 391.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 22 styczeń 2021rok

Śniadanie I (958g) - 937.8 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.7g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml
[100g: 97.8 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Chrupki kukurydziane
[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1706g)– 817.1 kcal b:20.8g, t:14.5g w:158.6g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml/ **seler, mleko, przypr warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/ , surówka owocowo - bakaliowa 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml
[100g: 47.8 kcal, b:1.2g, t:0.8g w:9.2g]

Podwieczorek (88g) –154.3 kcal b:6.3g, t:3.5g w:25.7g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ +
[100g: 175.3 kcal, b:7.1, t:3.9g w:29.2g]

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5 w:64.4g.

* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g / **białko mleka, jaja**/, pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2635.7 kcal, białko: 89.6 g, tłuszcz: 70.3g, węglowodany: 425.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 22 styczeń 2021rok

Śniadanie I (958g) - 937.8 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.7g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml
[100g: 97.8 kcal, b:3.5 g t:3.3g w:13.5g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Chrupki kukurydziane
[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1706g)– 817.1 kcal b:20.8g, t:14.5g w:158.6g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml/ **seler, mleko, przypr warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Kopytka okraszane masłem 250g/**mąka pszenna, jaja**/ , surówka owocowo - bakaliowa 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml
[100g: 47.8 kcal, b:1.2g, t:0.8g w:9.2g]

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

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ +
Jogurt owocowy 1 szt.
[100g: 118.1 kcal, b:4.2, t:2.8g w:19.3g]

Kolacja (630g) –653.9 kcal b:30.1g, t:20.7 w:90.5g.

* Pasta **jajeczna** z zieleniną 70g / **białko mleka, jaja**/, pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:103.7 kcal, b:4.7, t:3.2g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2889.6 kcal, białko: 96.9 g, tłuszcz: 74.8g, węglowodany: 471.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*