

DIETA MAMY I TRYMESTR 27 styczeń 2021rok

Śniadanie I (574g) - 470.9 kcal b:23.4g, t:12.4g w:68.3g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 82.0 kcal, b:4.0 g t:2.1g w:11.8g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.
[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1212g)– 710.7 kcal b:24.3g, t:20.9g w:112.2g

* Zupa kminkowa z makaronem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin**/
Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml
[100g: 58.6 kcal, b:2.0g, t:1.7g w:9.2g]

Podwieczorek (243g) –257.7 kcal b:11.8g, t:9.3g w:33.0g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **pasztetem drobiowym /białko sojowe, pszenica, seler, gorzycza, mleko, jaja**/. Jogurt naturalny 1 szt.
[100g: 106.0 kcal, b:4.8, t:3.8g w:13.5g]

Kolacja (542.5g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4 w:70.7g.

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/**ryba, białko mleka, seler**/, **masło** 10g, dżem 25g, pomidor 50g, **serek topiony** 17.5g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2139.2 kcal, białko: 81.3 g, tłuszcz: 63.2g, węglowodany: 325.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 27 styczeń 2021rok

Śniadanie I (629g) - 626.1 kcal b:27.0g, t:17.0g w:93.7g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 99.5 kcal, b:4.2 g t:2.7g w:14.8g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1212g)– 710.7 kcal b:24.3g, t:20.9g w:112.2g

* Zupa kminkowa z makaronem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml
[100g: 58.6 kcal, b:2.0g, t:1.7g w:9.2g]

Podwieczorek (243g) –257.7 kcal b:11.8g, t:9.3g w:33.0g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **pasztetem drobiowym /białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/. Jogurt naturalny 1 szt.

[100g: 106.0 kcal, b:4.8, t:3.8g w:13.5g]

Kolacja (597.5g) –679.4 kcal b:22.7g, t:24.3 w:96.8g.

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

[100g:113.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2455.4 kcal, białko: 88.5 g, tłuszcz: 72.6g, węglowodany: 377.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 27 styczeń 2021rok

Śniadanie I (629g) - 626.1 kcal b:27.0g, t:17.0g w:93.7g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 99.5 kcal, b:4.2 g t:2.7g w:14.8g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1532g)– 756.7 kcal b:26.3g, t:22.3g w:119.9g

* Zupa kminkowa z makaronem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml + sok pomidorowy 1 szt.
[100g: 49.3 kcal, b:1.7g, t:1.4g w:7.8g]

Podwieczorek (243g) –257.7 kcal b:11.8g, t:9.3g w:33.0g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **pasztetem drobiowym /białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/. Jogurt naturalny 1 szt.

[100g: 106.0 kcal, b:4.8, t:3.8g w:13.5g]

Kolacja (597.5g) –679.4 kcal b:22.7g, t:24.3 w:96.8g.

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

[100g:113.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2501.5 kcal, białko: 90.5 g, tłuszcz: 74.0g, węglowodany: 385.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 styczeń 2021rok

Śniadanie I (629g) - 626.1 kcal b:27.0g, t:17.0g w:93.7g.

* Twarożek z rzodkiewką 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g: 99.5 kcal, b:4.2 g t:2.7g w:14.8g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1532g)– 756.7 kcal b:26.3g, t:22.3g w:119.9g

* Zupa kminkowa z makaronem 400ml /**mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i łubin**/
Zapiekanka ziemniaczana z marchewką, **jajkiem**, parówką 300g /**mąka pszenna, jaja, białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** / z sosem pomidorowym/**mąka pszenna, mleko**/, herbata 250ml + sok pomidorowy 1 szt.
[100g: 49.3 kcal, b:1.7g, t:1.4g w:7.8g]

Podwieczorek (243g) –257.7 kcal b:11.8g, t:9.3g w:33.0g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **pasztetem drobiowym /białko sojowe, pszenica, seler, gorzycza, mleko, jaja**/. Jogurt naturalny 1 szt.

[100g: 106.0 kcal, b:4.8, t:3.8g w:13.5g]

Kolacja (597.5g) –679.4 kcal b:22.7g, t:24.3 w:96.8g.

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

[100g:113.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2501.5 kcal, białko: 90.5 g, tłuszcz: 74.0g, węglowodany: 385.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 28 styczeń 2021rok

Śniadanie I (644g) - 675.6 kcal b:31.4g, t:23.4g w:87.3g.

* Pasta drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g /**białko mleka, seler**/ ,
masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja**/, kawa 250ml
/**białko mleka, gluten zbóż**/.

[100g: 104.9 kcal, b:4.8 g t:3.6g w:13.5g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ wafle ryżowe.

[100g:71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g]

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Zrazy mielone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 78.7 kcal, b:3.1g, t:2.2g w:12.1g]

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

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

Jogurt owocowy 1 szt.

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

Kolacja (522g) –564.0 kcal b:21.8g, t:15.6 w:87.6g.

* Pasta **serowo – jajeczna** 70g, 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:108.0 kcal, b:4.1, t:2.9g w:16.7g]

SUMA DNIA:

2462.2 kcal, białko: 101.3 g, tłuszcz: 71.4g, 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 28 styczeń 2021rok

Śniadanie I (644g) - 675.6 kcal b:31.4g, t:23.4g w:87.3g.

* Pasta drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g **/białko mleka, seler/**,
masło 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, kawa 250ml
/białko mleka, gluten zbóż/.

[100g: 104.9 kcal, b:4.8 g t:3.6g w:13.5g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g

* Budyń 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/**
+ wafle ryżowe.

[100g:71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g]

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml **/mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Zrazy mielone w sosie własnym 100g **/mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/**, kompot 250ml.

[100g: 78.7 kcal, b:3.1g, t:2.2g w:12.1g]

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

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

Jogurt owocowy 1 szt.

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

Kolacja (522g) –564.0 kcal b:21.8g, t:15.6 w:87.6g.

* Pasta serowo – jajeczna 70g, 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:108.0 kcal, b:4.1, t:2.9g w:16.7g]

SUMA DNIA:

2462.2 kcal, białko: 101.3 g, tłuszcz: 71.4g, węglowodany: 367.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 28 styczeń 2021rok

Śniadanie I (644g) - 675.6 kcal b:31.4g, t:23.4g w:87.3g.

* Pasta drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g /**białko mleka, seler**/ ,
masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja**/, kawa 250ml
/białko mleka, gluten zbóż/.

[100g: 104.9 kcal, b:4.8 g t:3.6g w:13.5g]

Śniadanie II (305g) – 299.9 kcal b:9.0g, t:5.3g w:53.8g

* Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ wafle ryżowe.

[100g:98.3 kcal, b:2.9, t:1.7g w:17.6g]

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do
zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Zrazy mielone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, buraczki z
jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 78.7 kcal, b:3.1g, t:2.2g w:12.1g]

Podwieczorek (220.5g) –276.9 kcal b:10.4g, t:6.6g w:45.3g

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

Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 125.5 kcal, b:4.7, t:2.9g w:20.5g]

Kolacja (612g) –607.4 kcal b:29.8g, t:16.3 w:89.2g.

* Pasta **serowo – jajeczna** 70g, 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:99.2 kcal, b:4.8, t:2.6g w:14.5g]

SUMA DNIA:

2737.0 kcal, białko: 115.3 g, tłuszcz: 76.2g, węglowodany: 410.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 28 styczeń 2021rok

Śniadanie I (699g) - 830.8 kcal b:34.8g, t:27.9g w:112.7g.

* Pasta drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g **/białko mleka, seler/**,
masło 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, kawa 250ml
/białko mleka, gluten zbóż/.

[100g: 118.8 kcal, b:4.9 g t:3.9g w:16.1g]

Śniadanie II (305g) – 299.9 kcal b:9.0g, t:5.3g w:53.8g

* Budyń 200ml **/może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe/**
+ wafle ryżowe.

[100g:98.3 kcal, b:2.9, t:1.7g w:17.6g]

Obiad (1114g)– 877.1 kcal b:34.7g, t:24.7g w:135.2g

* Zalewajka z ziemniakami 400ml **/mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Zrazy mielone w sosie własnym 100g **/mąka pszenna, białko mleka, jaja/**, buraczki z jabłkiem 100g, kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/**, kompot 250ml.

[100g: 78.7 kcal, b:3.1g, t:2.2g w:12.1g]

Podwieczorek (220.5g) –276.9 kcal b:10.4g, t:6.6g w:45.3g

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

Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 125.5 kcal, b:4.7, t:2.9g w:20.5g]

Kolacja (617g) –641.4 kcal b:29.9g, t:20.0 w:89.3g.

* Pasta serowo – jajeczna 70g, 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:103.9 kcal, b:4.8, t:3.2g w:14.4g]

SUMA DNIA:

2926.2 kcal, białko: 118.9 g, tłuszcz: 84.5g, węglowodany: 436.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 29 styczeń 2021rok

Śniadanie I (912g) - 716.5 kcal b:24.5g, t:22.0g w:106.1g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **masło** 10g, sałata zielona, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 78.5 kcal, b:2.6 g t:2.4g w:11.6g]

Śniadanie II (150g) – 149.8 kcal b:0.5g, t:2.6g w:32.5g

* Jabłko pieczone

[100g:99.8 kcal, b:0.3, t:1.7g w:21.6g]

Obiad (1234g)– 676.9 kcal b:28.7g, t:23.8g w:90.9g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 54.8 kcal, b:2.3g, t:1.9g w:7.3g]

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 (650g) –638.7 kcal b:28.0g, t:18.7 w:93.4g.

* Jajko z sosem jogurtowo – majonezowym z marchewką i groszkiem 120g /**białko mleka, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, **ser biały** 70g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:98.2 kcal, b:4.3, t:2.8g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2380.2 kcal, białko: 85.5 g, tłuszcz: 72.3g, węglowodany: 357.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 29 styczeń 2021rok

Śniadanie I (912g) - 716.5 kcal b:24.5g, t:22.0g w:106.1g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **masło** 10g, sałata zielona, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 78.5 kcal, b:2.6 g t:2.4g w:11.6g]

Śniadanie II (150g) – 149.8 kcal b:0.5g, t:2.6g w:32.5g

* Jabłko pieczone

[100g:99.8 kcal, b:0.3, t:1.7g w:21.6g]

Obiad (1234g)– 676.9 kcal b:28.7g, t:23.8g w:90.9g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 54.8 kcal, b:2.3g, t:1.9g w:7.3g]

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 (650g) –638.7 kcal b:28.0g, t:18.7 w:93.4g.

* Jajko z sosem jogurtowo – majonezowym z marchewką i groszkiem 120g /**białko mleka, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, **ser biały** 70g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:98.2 kcal, b:4.3, t:2.8g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2380.2 kcal, białko: 85.5 g, tłuszcz: 72.3g, węglowodany: 357.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 29 styczeń 2021rok

Śniadanie I (912g) - 716.5 kcal b:24.5g, t:22.0g w:106.1g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, **masło** 10g, sałata zielona, pasztet drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 78.5 kcal, b:2.6 g t:2.4g w:11.6g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.

[100g:99.8 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1554g)– 723.0 kcal b:30.7g, t:25.2g w:98.7g

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

+ sok warzywny 1 szt /**seler**/.

[100g: 46.5 kcal, b:1.9g, t:1.6g w:6.3g]

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 (650g) –638.7 kcal b:28.0g, t:18.7 w:93.4g.

* Jajko z sosem jogurtowo – majonezowym z marchewką i groszkiem 120g /**białko mleka, jaja**/, pomidor 50g, **masło** 10g, **ser biały** 70g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:98.2 kcal, b:4.3, t:2.8g w:14.3g]

SUMA DNIA:

2523.3 kcal, białko: 89.6 g, tłuszcz: 74.2g, 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 29 styczeń 2021rok

Śniadanie I (967g) - 871.7 kcal b:28.1g, t:26.5g w:131.5g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g **/białko mleka, gluten zbóż/,** dżem 25g, **masło** 15g, sałata zielona, pasztet drobiowy 65g **/białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/** pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml.

[100g: 90.1 kcal, b:2.9 g t:2.7g w:13.5g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone + chrupki kukurydziane.

[100g:99.8 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1554g)– 723.0 kcal b:30.7g, t:25.2g w:98.7g

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

Ryba soute 100g **/ryba, mąka pszenna, jaja/,** bukiet jarzyn gotowanych 100g **/białko mleka, mąka pszenna, seler/,** ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml
+ sok warzywny 1 szt **/seler/.**

[100g: 46.5 kcal, b:1.9g, t:1.6g w:6.3g]

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 (655g) –672.2 kcal b:28.1g, t:22.5 w:93.4g.

* Jajko z sosem jogurtowo – majonezowym z marchewką i groszkiem 120g **/białko mleka, jaja/,** pomidor 50g, **masło** 15g, **ser biały** 70g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml.

[100g:102.6 kcal, b:4.2, t:3.4g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2712.5 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 82.5g, węglowodany: 411.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*