

DIETA MAMY I TRYMESTR 16 luty 2021rok

Śniadanie I (897g) –661.6 kcal b:27.0g, t:17.2g w:100.9g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml/ **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 73.7 kcal, b:3.0 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 (1210g)– 611.5 kcal b:35.2g, t:5.8g w:112.3g

* Zupa kminkowa z makaronem /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Pulpet drobiowy w sosie 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100g/**białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g/**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 50.5 kcal, b:2.9g, t:0.4g w:9.2g]

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 (557g) –566.3 kcal b:20.7g, t:24.3g w:68.7g.

* Pasta z **sera białego** i wędliny 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml
[100g:101.6 kcal, b:3.7, t:4.3g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2187.5 kcal, białko: 87.1 g, tłuszcz: 55.0g, węglowodany: 348.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 16 luty 2021rok

Śniadanie I (897g) –661.6 kcal b:27.0g, t:17.2g w:100.9g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml/ **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlnina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 73.7 kcal, b:3.0 g t:1.9g w:11.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane
[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1210g)– 611.5 kcal b:35.2g, t:5.8g w:112.3g

* Zupa kminkowa z makaronem /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Pulpet drobiowy w sosie 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100g/**białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g/**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 50.5 kcal, b:2.9g, t:0.4g w:9.2g]

Podwieczorek (230g) –325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + **Jogurt mleczno – owocowy** 1 szt.
[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (557g) –566.3 kcal b:20.7g, t:24.3g w:68.7g.

* Pasta z **sera białego** i wędliny 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml
[100g:101.6 kcal, b:3.7, t:4.3g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2411.3 kcal, białko: 93.0 g, tłuszcz: 58.8g, węglowodany: 390.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 16 luty 2021rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml/ **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 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: 85.7 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:13.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane
[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1210g)– 611.5 kcal b:35.2g, t:5.8g w:112.3g

* Zupa kminkowa z makaronem /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Pulpet drobiowy w sosie 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100g/**białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g/**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 50.5 kcal, b:2.9g, t:0.4g w:9.2g]

Podwieczorek (230g) –325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + **Jogurt mleczno – owocowy** 1 szt.
[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (557g) –566.3 kcal b:20.7g, t:24.3g w:68.7g.

* Pasta z **sera białego** i wędliny 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml
[100g:101.6 kcal, b:3.7, t:4.3g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2566.5 kcal, białko: 96.6 g, tłuszcz: 63.4g, węglowodany: 415.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 16 luty 2021rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g.

* Zupa mleczna z kaszą manną 400ml/ **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 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: 85.7 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:13.2g]

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

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane
[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1210g)– 611.5 kcal b:35.2g, t:5.8g w:112.3g

* Zupa kminkowa z makaronem /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Pulpet drobiowy w sosie 100g/**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100g/**białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g/**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 50.5 kcal, b:2.9g, t:0.4g w:9.2g]

Podwieczorek (230g) –325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + **Jogurt mleczno – owocowy** 1 szt.
[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (612g) –727.3 kcal b:24.3g, t:29.1g w:94.8g.

* Pasta z **sera białego** i wędliny 70g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml
[100g:118.8 kcal, b:3.9, t:4.7g w:15.4g]

SUMA DNIA:

2727.5 kcal, białko: 100.1 g, tłuszcz: 68.2g, węglowodany: 441.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 17 luty 2021rok

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

* Pasta **rybno** – jarzynowa 70g /**białko mleka, ryba-makrela, seler**/, dżem 25g, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml.

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

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

* Kisiel 200ml/*może zawiera: **soję mleko,gluten,orzechy laskowe*** /.

[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/

Makaron z **serem białym** i jabłkami 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (250.5g) –281.5 kcal b:10.6g, t:6.6g w:46.3g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** i pomidorem + **Jogurt mleczno – owocowy**

[100g: 112.3 kcal, b:4.2, t:2.6g w:18.4g]

Kolacja (551g) –591.2 kcal b:26.3g, t:27.7g w:62.5g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:107.2 kcal, b:4.7, t:5.0g w:11.3g]

SUMA DNIA:

2205.4 kcal, białko: 82.9 g, tłuszcz: 62.5g, węglowodany: 340.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 17 luty 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**/, dżem 25g, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

* Kisiel 200ml/*może zawiera: **soję mleko,gluten,orzechy laskowe***/ + Wafle ryżowe
[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkami 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (250.5g) –281.5 kcal b:10.6g, t:6.6g w:46.3g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** i pomidorem + **Jogurt mleczno – owocowy**

[100g: 112.3 kcal, b:4.2, t:2.6g w:18.4g]

Kolacja (551g) –591.2 kcal b:26.3g, t:27.7g w:62.5g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:107.2 kcal, b:4.7, t:5.0g w:11.3g]

SUMA DNIA:

2465.1 kcal, białko: 88.7 g, tłuszcz: 67.8g, węglowodany: 387.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 17 luty 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**/, dżem 25g, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

* Kisiel 200ml/*może zawiera: **soję mleko,gluten,orzechy laskowe***/ + Wafle ryżowe
[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

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

Makaron z **serem białym** i jabłkami 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (250.5g) –281.5 kcal b:10.6g, t:6.6g w:46.3g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** i pomidorem + **Jogurt mleczno – owocowy**

[100g: 112.3 kcal, b:4.2, t:2.6g w:18.4g]

Kolacja (606g) –752.1 kcal b:29.9g, t:32.6g w:88.6g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:124.1 kcal, b:4.9, t:5.3g w:14.6g]

SUMA DNIA:

2626.1 kcal, białko: 92.2 g, tłuszcz: 72.7g, węglowodany: 413.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 17 luty 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**/, dżem 25g, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, żytnia, sojowa**/, herbata 250ml.

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

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g

* Kisiel 200ml/*może zawiera: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/ + Wafle ryżowe
[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g]

Obiad (1319g)– 694.4 kcal b:27.4g, t:8.5g w:132.4g

* Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/
Makaron z **serem białym** i jabłkami 300g / **mąka pszenna, białko mleka, jaja**/,
herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 52.6 kcal, b:2.0g, t:0.6g w:10.0g]

Podwieczorek (250.5g) –281.5 kcal b:10.6g, t:6.6g w:46.3g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** i pomidorem + **Jogurt mleczno – owocowy**

[100g: 112.3 kcal, b:4.2, t:2.6g w:18.4g]

Kolacja (606g) –752.1 kcal b:29.9g, t:32.6g w:88.6g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo graham 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:124.1 kcal, b:4.9, t:5.3g w:14.6g]

SUMA DNIA:

2626.1 kcal, białko: 92.2 g, tłuszcz: 72.7g, węglowodany: 413.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

