

DIETA MAMY I TRYMESTR 18 luty 2021rok

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

* **Twarożek** z zieleciną 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, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g: 83.2 kcal, b:4.1 g t:2.1g w:12.1g]

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

* Budyń 200ml /*może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe*/
[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, gorzycę, sezam i tubin**/
Zrazy mielone duszone 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:2.9g w:12.1g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**,
i konfitura.

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (575g) – 537.1 kcal b:17.1g, t:22.9g w:68.1g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorzycyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster
cytryny, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g
/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:93.4 kcal, b:2.9, t:3.9g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2261.0 kcal, białko: 85.0 g, tłuszcz: 68.8g, węglowodany: 336.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 18 luty 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**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło**
10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g: 83.2 kcal, b:4.1 g t:2.1g w:12.1g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Ciastka
deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

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 duszone 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:2.9g w:12.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/+ **masło**,
i konfitura. **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (575g) – 537.1 kcal b:17.1g, t:22.9g w:68.1g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster
cytryny, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g
/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:93.4 kcal, b:2.9, t:3.9g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2529.9 kcal, białko: 90.2 g, tłuszcz:79.0g, węglowodany: 375.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 18 luty 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**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g: 101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

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 duszone 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:2.9g w:12.1g]

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

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

Kolacja (575g) –537.1 kcal b:17.1g, t:22.9g w:68.1g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:93.4 kcal, b:2.9, t:3.9g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2685.1 kcal, białko: 93.7 g, tłuszcz:83.5g, węglowodany: 400.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRESLAKTACYJNY 18 luty 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**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło**
15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g: 101.5 kcal, b:4.3 g t:2.6g w:15.3g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g

* Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Ciastka
deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g]

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 duszone 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:2.9g w:12.1g]

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

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/+ **masło**,
i konfitura. **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g]

Kolacja (630g) –698.1 kcal b:20.7g, t:27.8g w:94.2g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster
cytryny, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g
/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:110.8 kcal, b:3.2, t:4.4g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2846.1 kcal, białko: 97.3 g, tłuszcz:88.4g, węglowodany: 426.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 19 luty 2021rok

Śniadanie I (921g) –733.2 kcal b:27.8g, t:23.2g w:104.5g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml

[100g: 79.6 kcal, b:3.0 g t:2.5g w:11.3g]

Śniadanie II (30g) – 96.9 kcal b:2.1g, t:0.5g w:21.1g

* Chrupki kukurydziane.

[100g:323.0 kcal, b:7.0, t:1.6g w:70.3g]

Obiad (1257g)– 711.0 kcal b:17.9g, t:10.2g w:142.6g

* Zupa wielowarzywna z ryżem 400ml /**białko mleko, seler, przyprawa 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: 56.5 kcal, b:1.4g, t:0.8g w:11.3g]

Podwieczorek (93g) –170.5 kcal b:6.4g, t:5.3g w:25.8g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym

/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /

[100g: 183.3 kcal, b:6.8, t:5.6g w:27.7g]

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

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna ,mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2230.1 kcal, białko: 73.2 g, tłuszcz: 58.5g, węglowodany: 364.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 19 luty 2021rok

Śniadanie I (921g) –733.2 kcal b:27.8g, t:23.2g w:104.5g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml
[100g: 79.6 kcal, b:3.0 g t:2.5g w:11.3g]

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 (1257g)– 711.0 kcal b:17.9g, t:10.2g w:142.6g

* Zupa wielowarzywna z ryżem 400ml /**białko mleko, seler, przyprawa 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: 56.5 kcal, b:1.4g, t:0.8g w:11.3g]

Podwieczorek (281g) –255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /
+ Jabłko.
[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

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

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna ,mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2441.6 kcal, białko: 77.7 g, tłuszcz: 62.6g, węglowodany: 405.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 19 luty 2021rok

Śniadanie I (976g) –888.5 kcal b:31.3g, t:27.7g w:129.9g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml
[100g: 91.0 kcal, b:3.2 g t:2.8g w:13.3g]

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 (1257g)– 711.0 kcal b:17.9g, t:10.2g w:142.6g

* Zupa wielowarzywna z ryżem 400ml /**białko mleko, seler, przyprawa 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: 56.5 kcal, b:1.4g, t:0.8g w:11.3g]

Podwieczorek (281g) –255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + Jabłko.
[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

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

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna ,mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:95.5 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2596.8 kcal, białko:81.2 g, tłuszcz: 67.1g, węglowodany: 430.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 19 luty 2021rok

Śniadanie I (976g) –888.5 kcal b:31.3g, t:27.7g w:129.9g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400ml /**białko mleka, jaja, gluten zbóż**/, dżem 25g, **jajko**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml
[100g: 91.0 kcal, b:3.2 g t:2.8g w:13.3g]

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 (1257g)– 711.0 kcal b:17.9g, t:10.2g w:142.6g

* Zupa wielowarzywna z ryżem 400ml /**białko mleko, seler, przyprawa 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: 56.5 kcal, b:1.4g, t:0.8g w:11.3g]

Podwieczorek (281g) –255.1 kcal b:7.0g, t:5.9g w:46.2g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + Jabłko.
[100g: 90.7 kcal, b:2.4, t:2.0g w:16.4g]

Kolacja (597.5g) –697.4 kcal b:22.7g, t:24.3g w:96.8g.

* Pasta z **makreli wędzonej** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna ,mąka żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:116.7 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.2g]

SUMA DNIA:

2757.8 kcal, białko:84.8 g, tłuszcz: 72.0g, węglowodany: 456.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*