

DIETA MAMY I TRYMESTR 26 luty 2021rok

Śniadanie I (922g) –700.7 kcal b:23.9g, t:21.7g w:103.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, paszтет drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 75.9 kcal, b:2.5 g t:2.6g 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 (1589g)– 770.4 kcal b:31.4g, t:30.9g w:97.3g

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

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:48.4 kcal, b:1.9g, t:1.9g w:6.1g]

Podwieczorek (75.5g) –166.2 kcal b:6.6g, t:5.0g w:25.1g

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

[100g: 220.1 kcal, b:8.7, t:6.6g w:33.2g]

Kolacja (600g) –511.7 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem 70g / **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2299.0 kcal, białko: 86.9 g, tłuszcz: 77.8g, węglowodany: 325.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 26 luty 2021rok

Śniadanie I (922g) –700.7 kcal b:23.9g, t:21.7g w:103.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, paszтет drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 75.9 kcal, b:2.5 g t:2.6g 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:1.3, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1589g)– 770.4 kcal b:31.4g, t:30.9g w:97.3g

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

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:48.4 kcal, b:1.9g, t:1.9g w:6.1g]

Podwieczorek (225.5g) –293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g]

Kolacja (600g) –511.7 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem 70g / **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2522.8 kcal, białko: 92.9 g, tłuszcz: 81.6g, węglowodany: 366.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 26 luty 2021rok

Śniadanie I (977g) –855.9 kcal b:27.5g, t:26.3g w:128.7g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, paszтет drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 87.6 kcal, b:2.8 g t:2.6g w:13.1g]

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:1.3, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1589g)– 770.4 kcal b:31.4g, t:30.9g w:97.3g

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

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:48.4 kcal, b:1.9g, t:1.9g w:6.1g]

Podwieczorek (225.5g) –293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g]

Kolacja (600g) –511.7 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem 70g / **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:85.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2678.1 kcal, białko: 96.4 g, tłuszcz: 86.2g, węglowodany: 392.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 26 luty 2021rok

Śniadanie I (977g) –855.9 kcal b:27.5g, t:26.3g w:128.7g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, dżem 25g, paszтет drobiowy 65g /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 87.6 kcal, b:2.8 g t:2.6g w:13.1g]

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:1.3, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1589g)– 770.4 kcal b:31.4g, t:30.9g w:97.3g

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

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:48.4 kcal, b:1.9g, t:1.9g w:6.1g]

Podwieczorek (225.5g) –293.1 kcal b:10.4g, t:8.4g w:45.4g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **serkiem topionym** + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 129.9 kcal, b:4.6, t:3.7g w:20.1g]

Kolacja (655g) –672.7 kcal b:28.1g, t:22.5g w:93.4g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** z marchewką i groszkiem 70g / **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:102.7 kcal, b:4.2, t:3.4g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2839.0 kcal, białko: 100.0 g, tłuszcz: 91.0g, węglowodany: 418.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 27 luty 2021rok

Śniadanie I (629g) –652.8 kcal b:29.2g, t:19.9g w:91.0g.

* Pasta **serowo-jajeczna** 70g /**jajko, 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, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 103.7 kcal, b:4.6 g t:3.1g w:14.4g]

Śniadanie II (310g) – 245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1235g)– 538.5 kcal b:21.2g, t:9.5g w:97.8g

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

Potrąka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, surówka z selera i jabłka 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml
[100g:43.6 kcal, b:1.7g, t:0.7g w:7.9g]

Podwieczorek (400.0g) –244.3 kcal b:5.7g, t:6.6g w:42.4g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + sok warzywny 1 szt

[100g: 61.0 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.6g]

Kolacja (477.5g) –412.8 kcal b:18.5g, t:12.1g w:60.7g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:86.4 kcal, b:3.8, t:2.5g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2093.7 kcal, białko: 76.4 g, tłuszcz: 55.9g, węglowodany: 460.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 27 luty 2021rok

Śniadanie I (629g) –652.8 kcal b:29.2g, t:19.9g w:91.0g.

* Pasta **serowo-jajeczna** 70g /**jajko, 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, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 103.7 kcal, b:4.6 g t:3.1g w:14.4g]

Śniadanie II (310g) – 245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/+ Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1235g)– 538.5 kcal b:21.2g, t:9.5g w:97.8g

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

Potrąwka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, surówka z selera i jabłka 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml
[100g:43.6 kcal, b:1.7g, t:0.7g w:7.9g]

Podwieczorek (400.0g) –244.3 kcal b:5.7g, t:6.6g w:42.4g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + sok warzywny 1 szt

[100g: 61.0 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.6g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2254.7 kcal, białko: 80.0 g, tłuszcz: 60.8g, węglowodany: 486.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 27 luty 2021rok

Śniadanie I (629g) –652.8 kcal b:29.2g, t:19.9g w:91.0g.

* Pasta **serowo-jajeczna** 70g /**jajko, 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, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 103.7 kcal, b:4.6 g t:3.1g w:14.4g]

Śniadanie II (310g) – 245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1235g)– 538.5 kcal b:21.2g, t:9.5g w:97.8g

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

Potrąka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, surówka z selera i jabłka 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml
[100g:43.6 kcal, b:1.7g, t:0.7g w:7.9g]

Podwieczorek (400.0g) –244.3 kcal b:5.7g, t:6.6g w:42.4g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + sok warzywny 1 szt

[100g: 61.0 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.6g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2254.7 kcal, białko: 80.0 g, tłuszcz: 60.8g, węglowodany: 486.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 27 luty 2021rok

Śniadanie I (629g) –652.8 kcal b:29.2g, t:19.9g w:91.0g.

* Pasta **serowo-jajeczna** 70g /**jajko, 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, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 103.7 kcal, b:4.6 g t:3.1g w:14.4g]

Śniadanie II (310g) – 245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1235g)– 538.5 kcal b:21.2g, t:9.5g w:97.8g

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

Potrąka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, surówka z selera i jabłka 150g /**białko mleka**/, herbata 250ml
[100g:43.6 kcal, b:1.7g, t:0.7g w:7.9g]

Podwieczorek (400.0g) –244.3 kcal b:5.7g, t:6.6g w:42.4g

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło**, konfitura + sok warzywny 1 szt

[100g: 61.0 kcal, b:1.4, t:1.6g w:10.6g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2254.7 kcal, białko: 80.0 g, tłuszcz: 60.8g, węglowodany: 486.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 28 luty 2021rok

Śniadanie I (499g) –548.5 kcal b:24.5g, t:21.3g w:65.6g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser żółty 40g, sałata zielona, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 109.9 kcal, b:4.9 g t:4.2g w:13.1g]

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 (1313g)– 703.5 kcal b:31.0g, t:14.3g w:117.0g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleko, gluten, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Gulasz drobiowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ryż na sypko 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt
[100g:53.5 kcal, b:2.3g, t:1.0g w:8.9g]

Podwieczorek (53g) –194.1 kcal b:4.8g, t:7.8g w:24.8g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową** /**mleko w proszku, mąka pszenna, kakao**/
[100g: 366.2 kcal, b:9.0, t:14.7g w:46.7g]

Kolacja (615g) –634.0 kcal b:28.7g, t:24.9g w:76.1g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:103.0 kcal, b:4.6, t:4.0g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2230.0 kcal, białko: 89.5g, tłuszcz: 70.8g, węglowodany: 315.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 28 luty 2021rok

Śniadanie I (499g) – 548.5 kcal b:24.5g, t:21.3g w:65.6g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 109.9 kcal, b:4.9 g t:4.2g w:13.1g]

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 (1313g)– 703.5 kcal b:31.0g, t:14.3g w:117.0g

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

Gulasz drobiowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, ryż na sypko 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt

[100g:53.5 kcal, b:2.3g, t:1.0g w:8.9g]

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**

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

Kolacja (615g) – 634.0 kcal b:28.7g, t:24.9g w:76.1g.

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

[100g:103.0 kcal, b:4.6, t:4.0g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2453.8 kcal, białko: 95.4g, tłuszcz: 74.7g, węglowodany: 357.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*

DIETA MAMY III TRYMESTR 28 luty 2021rok

Śniadanie I (554g) – 703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, ser żółty 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

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 (1313g)– 703.5 kcal b:31.0g, t:14.3g w:117.0g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleko, gluten, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Gulasz drobiowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, ryż na sypko 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt
[100g:53.5 kcal, b:2.3g, t:1.0g w:8.9g]

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

Kolacja (615g) – 634.0 kcal b:28.7g, t:24.9g w:76.1g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:103.0 kcal, b:4.6, t:4.0g w:12.3g]

SUMA DNIA:

2609.0 kcal, białko: 99.0g, tłuszcz: 79.2g, 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 28 luty 2021rok

Śniadanie I (554g) –703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

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 (1313g)– 703.5 kcal b:31.0g, t:14.3g w:117.0g

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

Gulasz drobiowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, ryż na sypko 150g, kompot 250ml + sok warzywny 1 szt

[100g:53.5 kcal, b:2.3g, t:1.0g w:8.9g]

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**

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

Kolacja (670g) –795.0 kcal b:32.2g, t:29.8g w:102.3g.

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

[100g:118.6 kcal, b:4.8, t:4.4g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2770.0 kcal, białko: 102.6g, tłuszcz: 84.1g, węglowodany: 408.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie*

DIETA MAMY I TRYMESTR 1 marzec 2021rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**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: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1437.65g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

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

[100g: 55.0 kcal, b:2.1g, t:0.7g w:10.5g]

Podwieczorek (98g) –253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna/** z masłem i serem żółtym.

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g]

Kolacja (557.5g) –635.3 kcal b:19.5g, t:32.8g w:67.6g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, humus 50g /**sezam/**, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml

[100g:113.9 kcal, b:3.4, t:5.8g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2375.6 kcal, białko: 92.1 g, tłuszcz: 77.3g, węglowodany: 340.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 1 marzec 2021rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/*mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*, szynka 40g /*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: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1437.65g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

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

[100g: 55.0 kcal, b:2.1g, t:0.7g w:10.5g]

Podwieczorek (98g) –253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g

* Kanapka 50g /*mąka żytnia, mąka pszenna/* z masłem i serem żółtym.

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g]

Kolacja (557.5g) –635.3 kcal b:19.5g, t:32.8g w:67.6g.

* Galaretka drobiowa 90g /*białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/*, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, humus 50g /*sezam/*, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/*, herbata 250ml

[100g:113.9 kcal, b:3.4, t:5.8g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2375.6 kcal, białko: 92.1 g, tłuszcz: 77.3g, węglowodany: 340.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 1 marzec 2021rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/** szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe.

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1437.65g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

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

[100g: 55.0 kcal, b:2.1g, t:0.7g w:10.5g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna/** z masłem i serem **żółtym**. Jabłko.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (557.5g) –635.3 kcal b:19.5g, t:32.8g w:67.6g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, humus 50g /**sezam/**, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml

[100g:113.9 kcal, b:3.4, t:5.8g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2719.9 kcal, białko: 98.6 g, tłuszcz: 83.3g, węglowodany: 408.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 1 marzec 2021rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 231.4 kcal b:6.0g, t:4.1g w:42.3g

* **Jogurt owocowy** 150ml + Wafle ryżowe.

[100g:128.5 kcal, b:3.3, t:2.2g w:23.5g]

Obiad (1437.65g)– 791.2 kcal b:30.6g, t:10.3g w:151.5g

* Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

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

[100g: 55.0 kcal, b:2.1g, t:0.7g w:10.5g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka żytnia, mąka pszenna/** z masłem i serem **żółtym**. Jabłko.

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (607.5g) –762.3 kcal b:23.1g, t:34.0g w:93.7g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka/**, plaster cytryny, pomidor 50g, **ser topiony** 17,5g, humus 50g /**sezam/**, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja/**, herbata 250ml

[100g:125.4 kcal, b:3.8, t:5.5g w:15.4g]

SUMA DNIA:

2846.9 kcal, białko: 102.1 g, tłuszcz: 84.4g, węglowodany: 436.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*