

DIETA MAMY I TRYMESTR 6 luty 2021rok

Śniadanie I (604g) - 743.5 kcal b:23.8g, t:37.2g w:79.0g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g /**ryba, białko mleka**/, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, humus 50g /**sezam**/, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 123.0 kcal, b:3.9g t:6.1g w:13.0g]

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 (1034g)– 636.8 kcal b:26.3g, t:13.8g w:106.8g

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

Potrąka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, makaron 150g /**gluten zbóż, jaja**/, surówka z selera i jabłka 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 61.5 kcal, b:2.5g, t:1.3g w:10.3g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2365.0 kcal, białko: 78.8 g, tłuszcz: 74.7g, węglowodany: 354.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 6 luty 2021rok

Śniadanie I (604g) - 743.5 kcal b:23.8g, t:37.2g w:79.0g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g /**ryba, białko mleka**/, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, humus 50g /**sezam**/, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 123.0 kcal, b:3.9g t:6.1g w:13.0g]

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 (1034g)– 636.8 kcal b:26.3g, t:13.8g w:106.8g

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

Potrąwka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, makaron 150g /**gluten zbóż, jaja**/, surówka z selera i jabłka 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 61.5 kcal, b:2.5g, t:1.3g w:10.3g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2365.0 kcal, białko: 78.8 g, tłuszcz: 74.7g, węglowodany: 354.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 6 luty 2021rok

Śniadanie I (654g) - 864.7 kcal b:27.3g, t:38.0g w:104.4g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g /**ryba, białko mleka**/, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, humus 50g /**sezam**/, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 132.2 kcal, b:4.1g t:5.8g w:15.9g]

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 (1034g)– 636.8 kcal b:26.3g, t:13.8g w:106.8g

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

Potrąwka z kurczaka i jarzyn 100g /**mąka pszenna, seler, białko mleka**/, makaron 150g /**gluten zbóż, jaja**/, surówka z selera i jabłka 100g /**białko mleka**/, herbata 250ml.

[100g: 61.5 kcal, b:2.5g, t:1.3g w:10.3g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2647.2 kcal, białko: 85.8 g, tłuszcz: 80.3g, węglowodany: 406.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 6 luty 2021rok

Śniadanie I (654g) - 864.7 kcal b:27.3g, t:38.0g w:104.4g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g /*ryba, białko mleka*/, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, humus 50g /*sezam*/, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml.

[100g: 132.2 kcal, b:4.1g t:5.8g w:15.9g]

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 (1034g)– 636.8 kcal b:26.3g, t:13.8g w:106.8g

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

Potrąka z kurczaka i jarzyn 100g /*mąka pszenna, seler, białko mleka*/, makaron 150g /*gluten zbóż, jaja*/, surówka z selera i jabłka 100g /*białko mleka*/, herbata 250ml.

[100g: 61.5 kcal, b:2.5g, t:1.3g w:10.3g]

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

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

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

SUMA DNIA:

2647.2 kcal, białko: 85.8 g, tłuszcz: 80.3g, węglowodany: 406.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 7 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, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 109.9 kcal, b:4.9g t:4.2g w:13.1g]

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 (1324g)– 718.7 kcal b:28.8g, t:20.2g w:110.3g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot 250ml.

[100g: 54.2 kcal, b:2.1g, t:1.5g w:8.3g]

Podwieczorek (122g) –444.3 kcal b:16.6g, t:22.9g w:42.1g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna, kakao /**
[100g: 364.1 kcal, b:13.6, t:18.7g w:34.5g]

Kolacja (532g) –436.0 kcal b:23.3g, t:11.2 w:63.9g.

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

[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2250.0 kcal, białko: 93.2 g, tłuszcz: 75.6g, węglowodany: 307.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 7 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, pomidor 50g, sałata zielona, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 109.9 kcal, b:4.9g t:4.2g w:13.1g]

Śniadanie II (498g) – 291.9 kcal b:2.9g, t:1.4g w:68.2g

* Kisiel 200ml /*może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/* + Wafle ryżowe + Jabłko.
[100g:58.6 kcal, b:0.5, t:0.2g w:13.6g]

Obiad (1324g)– 718.7 kcal b:28.8g, t:20.2g w:110.3g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot 250ml.

[100g: 54.2 kcal, b:2.1g, t:1.5g w:8.3g]

Podwieczorek (122g) –444.3 kcal b:16.6g, t:22.9g w:42.1g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna, kakao /**
[100g: 364.1 kcal, b:13.6, t:18.7g w:34.5g]

Kolacja (532g) –436.0 kcal b:23.3g, t:11.2 w:63.9g.

* Twarożek zieleniną 70g /**białko mleka**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka**, *możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia**/, herbata 250ml.
[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2439.4 kcal, białko: 96.1 g, tłuszcz: 77.1g, węglowodany: 350.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 7 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, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml
[100g: 109.9 kcal, b:4.9g t:4.2g w:13.1g]

Śniadanie II (498g) – 291.9 kcal b:2.9g, t:1.4g w:68.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Wafle ryżowe + Jabłko.

[100g:58.6 kcal, b:0.5, t:0.2g w:13.6g]

Obiad (1324g)– 718.7 kcal b:28.8g, t:20.2g w:110.3g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka/**, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot 250ml.

[100g: 54.2 kcal, b:2.1g, t:1.5g w:8.3g]

Podwieczorek (272g) –571.2 kcal b:20.4g, t:26.2g w:62.3g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku,mąka pszenna, kakao /** + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 210.0 kcal, b:7.5, t:9.6g w:22.9g]

Kolacja (532g) –436.0 kcal b:23.3g, t:11.2 w:63.9g.

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

[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2566.3 kcal, białko: 99.9 g, tłuszcz: 80.4g, węglowodany: 370.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 7 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, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g: 127.0 kcal, b:5.0g t:4.6g w:16.4g]

Śniadanie II (498g) – 291.9 kcal b:2.9g, t:1.4g w:68.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafle ryżowe + Jabłko.
[100g:58.6 kcal, b:0.5, t:0.2g w:13.6g]

Obiad (1324g)– 718.7 kcal b:28.8g, t:20.2g w:110.3g

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

Klopsiki mięsno-ryżowe z włoszczyzną w sosie pomidorowym 150g /**seler, mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot 250ml.

[100g: 54.2 kcal, b:2.1g, t:1.5g w:8.3g]

Podwieczorek (272g) –571.2 kcal b:20.4g, t:26.2g w:62.3g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową** /**mleko w proszku, mąka pszenna, kakao** / + **Jogurt owocowy** 1 szt.
[100g: 210.0 kcal, b:7.5, t:9.6g w:22.9g]

Kolacja (587g) –597.0 kcal b:26.9g, t:16.1 w:90.0g.

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

[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2882.5 kcal, białko: 107.0 g, tłuszcz: 89.9g, węglowodany: 421.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*