

DIETA MAMY I TRYMESTR 11 luty 2021rok

Śniadanie I (493g) –454.4 kcal b:12.8g, t:11.6g w:76.4g.

* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 92.1 kcal, b:2.5 g t:2.3g w:15.4g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone 150g + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, Ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

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

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

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

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

* **Twarożek** 50g /**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:

2264.4 kcal, białko: 97.9 g, tłuszcz: 65.5g, węglowodany: 331.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 11 luty 2021rok

Śniadanie I (548g) –609.6 kcal b:16.4g, t:16.1g w:101.8g.

* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 111.2 kcal, b:2.9 g t:2.9g w:18.5g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone 150g + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml /**mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, Ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

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

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

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

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

* **Twarożek** 50g /**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:

2419.6 kcal, białko: 101.4 g, tłuszcz: 70.0g, 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 11 luty 2021rok

Śniadanie I (548g) –609.6 kcal b:16.4g, t:16.1g w:101.8g.

* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 111.2 kcal, b:2.9 g t:2.9g w:18.5g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone 150g + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

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

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, Ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

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

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

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

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

* **Twarożek** 50g /**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:

2580.6 kcal, białko: 105.0 g, tłuszcz: 74.9g, węglowodany: 383.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 11 luty 2021rok

Śniadanie I (548g) –609.6 kcal b:16.4g, t:16.1g w:101.8g.

* Sałatka ryżowa z tuńczykiem marchewką, groszkiem, **selerem** i jabłkiem /**białko mleka, seler**/, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 111.2 kcal, b:2.9 g t:2.9g w:18.5g]

Śniadanie II (180g) – 254.3 kcal b:2.8g, t:3.3g w:54.3g

* Jabłko pieczone 150g + Wafle ryżowe

[100g:141.2 kcal, b:1.5, t:1.8g w:30.1g]

Obiad (1327g)– 794.6 kcal b:51.5g, t:30.8g w:82.2g

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

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, Ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 59.8 kcal, b:3.8g, t:2.3g w:6.1g]

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

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

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

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

* **Twarożek** 50g /**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:

2580.6 kcal, białko: 105.0 g, tłuszcz: 74.9g, węglowodany: 383.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 12 luty 2021rok

Śniadanie I (897g) –754.8 kcal b:30.1g, t:26.2g w:101.2g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400g **/białko mleka, gluten zbóż/,** dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml.

[100g: 84.1 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.2g]

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 (1234g)– 684.4 kcal b:28.9g, t:24.3g w:91.7g

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

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g**/białko mleka/,** Ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml

[100g: 55.4 kcal, b:2.3g, t:1.9g w:7.4g]

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** + jabłko.

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

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

* Pasta **jajeczna** z zielelnią 70g **/jaja, białko mleka /,** pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2356.2 kcal, białko: 98.1 g, tłuszcz: 78.8g, węglowodany: 323.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 12 luty 2021rok

Śniadanie I (897g) –754.8 kcal b:30.1g, t:26.2g w:101.2g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400g **/białko mleka, gluten zbóż/,** dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml.

[100g: 84.1 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.2g]

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 (1234g)– 684.4 kcal b:28.9g, t:24.3g w:91.7g

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

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g**/białko mleka/,** Ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml

[100g: 55.4 kcal, b:2.3g, t:1.9g w:7.4g]

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** + jabłko.

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

Kolacja (580g) –526.9 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

* Pasta **jajeczna** z zielelnią 70g **/jaja, białko mleka /,** pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g:90.8 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2356.2 kcal, białko: 98.1 g, tłuszcz: 78.8g, węglowodany: 323.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 12 luty 2021rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400g **/białko mleka, gluten zbóż/,** dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml.

[100g: 95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g]

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 (1234g)– 684.4 kcal b:28.9g, t:24.3g w:91.7g

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

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g**/białko mleka/,** Ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml

[100g: 55.4 kcal, b:2.3g, t:1.9g w:7.4g]

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** + jabłko.

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

Kolacja (635g) –697.9 kcal b:30.2g, t:24.4g w:90.5g.

* Pasta **jajeczna** z zieleliną 70g **/jaja, białko mleka /,** pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g:109.9 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2672.4 kcal, białko: 105.3 g, tłuszcz: 88.2g, węglowodany: 375.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 12 luty 2021rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400g **/białko mleka, gluten zbóż/,** dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml.

[100g: 95.5 kcal, b:3.5 g t:3.2g w:13.2g]

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 (1234g)– 684.4 kcal b:28.9g, t:24.3g w:91.7g

* Rosół drobiowy z makaronem 400ml **/mąka pszenna,jaja,seler, przyprawa** warzywna do zup może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin/**

Noga drobiowa pieczona 150g, surówka z kapusty pekińskiej 100g**/białko mleka/,** Ziemniaki 150g **/białko mleka/,** kompot 250ml

[100g: 55.4 kcal, b:2.3g, t:1.9g w:7.4g]

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 + jabłko.

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

Kolacja (635g) –697.9 kcal b:30.2g, t:24.4g w:90.5g.

* Pasta **jajeczna** z zielelnią 70g **/jaja, białko mleka /,** pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml

[100g:109.9 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2672.4 kcal, białko: 105.3 g, tłuszcz: 88.2g, węglowodany: 375.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*