

DIETA MAMY I TRYMESTR 2 luty 2021rok

Śniadanie I (897g) - 667.1 kcal b:28.6g, t:17.1g w:101.2g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 74.3 kcal, b:3.1g t:1.9g w:11.2g]

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 (1278g)– 701.6 kcal b:34.0g, t:24.6g w:89.8g

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

Filet soute 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250ml.

[100g: 54.8 kcal, b:2.6g, t:1.9g w:7.0g]

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 (561g) –622.0 kcal b:20.2g, t:31.0 w:67.9g.

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

[100g:110.8 kcal, b:3.6, t:5.5g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2291.7 kcal, białko: 86.5 g, tłuszcz: 77.6g, węglowodany: 319.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 2 luty 2021rok

Śniadanie I (897g) - 667.1 kcal b:28.6g, t:17.1g w:101.2g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż,** wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 74.3 kcal, b:3.1g t:1.9g w:11.2g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Chrupki kukurydziane.

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1278g)– 701.6 kcal b:34.0g, t:24.6g w:89.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet soute 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250ml.

[100g: 54.8 kcal, b:2.6g, t:1.9g w:7.0g]

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.

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

Kolacja (561g) –622.0 kcal b:20.2g, t:31.0 w:67.9g.

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

[100g:110.8 kcal, b:3.6, t:5.5g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2515.6 kcal, białko: 92.4 g, tłuszcz: 81.7g, węglowodany: 360.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 2 luty 2021rok

Śniadanie I (952g) - 822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż,** wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 86.3 kcal, b:3.3g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Chrupki kukurydziane.

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1278g)– 701.6 kcal b:34.0g, t:24.6g w:89.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet soute 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250ml.

[100g: 54.8 kcal, b:2.6g, t:1.9g w:7.0g]

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.

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

Kolacja (561g) –622.0 kcal b:20.2g, t:31.0 w:67.9g.

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

[100g:110.8 kcal, b:3.6, t:5.5g w:12.1g]

SUMA DNIA:

2670.8 kcal, białko: 92.4 g, tłuszcz: 81.7g, węglowodany: 360.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 2 luty 2021rok

Śniadanie I (952g) - 822.3 kcal b:32.2g, t:21.6g w:126.6g.

* Zupa **mleczna** z makaronem zacierkowym 400ml /**białko mleka, gluten zbóż,** wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 86.3 kcal, b:3.3g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/
+ Chrupki kukurydziane.

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1278g)– 701.6 kcal b:34.0g, t:24.6g w:89.8g

* Zupa grysikowa z jarzynami 400ml /**mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Filet soute 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, surówka z kapusty pekińskiej 100g/**białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka** /, kompot 250ml.

[100g: 54.8 kcal, b:2.6g, t:1.9g w:7.0g]

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.

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

Kolacja (616g) –783.0 kcal b:23.8g, t:35.9 w:94.0g.

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

[100g:127.1 kcal, b:3.8, t:5.8g w:15.2g]

SUMA DNIA:

2831.8 kcal, białko: 99.5 g, tłuszcz: 91.2g, węglowodany: 412.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 3 luty 2021rok

Śniadanie I (744.48g) - 724.1 kcal b:28.9g, t:27.3g w:93.5g.

* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g/**gluten, jaja, seler**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 97.2 kcal, b:3.8g t:3.6g w:12.5g]

Śniadanie II (295g) – 290.4 kcal b:8.0g, t:9.7g w:126.8g

* Budyń 200ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/ + Wafelki

[100g:98.4 kcal, b:2.7, t:3.2g w:42.9g]

Obiad (1003g)– 628.8 kcal b:17.1g, t:9.8g w:125.3g

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

Ryż z jarzynami 100g / **seler, gluten, białko mleka** /, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 62.6 kcal, b:1.7g, t:0.9g w:12.4g]

Podwieczorek (228g) –273.6 kcal b:10.4g, t:6.5g w:44.7g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z marg śniad/**białko mleka**/ wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 120.0 kcal, b:4.5, t:2.8g w:19.6g]

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

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2353.0 kcal, białko: 87.8 g, tłuszcz:64.5g, węglowodany: 454.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 3 luty 2021rok

Śniadanie I (744.48g) - 724.1 kcal b:28.9g, t:27.3g w:93.5g.

* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g/**gluten, jaja, seler**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 97.2 kcal, b:3.8g t:3.6g w:12.5g]

Śniadanie II (295g) – 290.4 kcal b:8.0g, t:9.7g w:126.8g

* Budyń 200ml /**może zawierać: soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafelki

[100g:98.4 kcal, b:2.7, t:3.2g w:42.9g]

Obiad (1003g)– 628.8 kcal b:17.1g, t:9.8g w:125.3g

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

Ryż z jarzynami 100g / **seler, gluten, białko mleka** /, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 62.6 kcal, b:1.7g, t:0.9g w:12.4g]

Podwieczorek (228g) –273.6 kcal b:10.4g, t:6.5g w:44.7g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z marg śniad/**białko mleka**/ wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 120.0 kcal, b:4.5, t:2.8g w:19.6g]

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

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2353.0 kcal, białko: 87.8 g, tłuszcz:64.5g, węglowodany: 454.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 3 luty 2021rok

Śniadanie I (799.48g) - 879.3 kcal b:32.5g, t:31.8g w:119.0g.

* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g/**gluten, jaja, seler**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 109.9 kcal, b:4.0g t:3.9g w:14.8g]

Śniadanie II (295g) – 290.4 kcal b:8.0g, t:9.7g w:126.8g

* Budyń 200ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/ + Wafelki

[100g:98.4 kcal, b:2.7, t:3.2g w:42.9g]

Obiad (1003g)– 628.8 kcal b:17.1g, t:9.8g w:125.3g

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

Ryż z jarzynami 100g / **seler, gluten, białko mleka** /, herbata 250ml + Sok warzywny

[100g: 62.6 kcal, b:1.7g, t:0.9g w:12.4g]

Podwieczorek (228g) –273.6 kcal b:10.4g, t:6.5g w:44.7g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z marg śniad/**białko mleka**/ wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 120.0 kcal, b:4.5, t:2.8g w:19.6g]

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

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2669.2 kcal, białko: 94.9 g, tłuszcz:74.0g, węglowodany: 505.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 3 luty 2021rok

Śniadanie I (799.48g) - 879.3 kcal b:32.5g, t:31.8g w:119.0g.

* Paszтет własny drobiowo-jarzynowy 70g/**gluten, jaja, seler**/, pasta pomidorowa z jabłkiem 20g, **ser żółty** 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml + Jabłko.

[100g: 109.9 kcal, b:4.0g t:3.9g w:14.8g]

Śniadanie II (295g) – 290.4 kcal b:8.0g, t:9.7g w:126.8g

* Budyń 200ml /*może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/ + Wafelki
[100g:98.4 kcal, b:2.7, t:3.2g w:42.9g]

Obiad (1003g)– 628.8 kcal b:17.1g, t:9.8g w:125.3g

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

Ryż z jarzynami 100g / **seler, gluten, białko mleka** /, herbata 250ml + Sok warzywny
[100g: 62.6 kcal, b:1.7g, t:0.9g w:12.4g]

Podwieczorek (228g) –273.6 kcal b:10.4g, t:6.5g w:44.7g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z marg śniad/**białko mleka**/ wędliną /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/ + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 120.0 kcal, b:4.5, t:2.8g w:19.6g]

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

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka**/, dżem 25g, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2669.2 kcal, białko: 94.9 g, tłuszcz:74.0g, węglowodany: 505.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 4 luty 2021rok

Śniadanie I (902g) - 694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 30g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 77.0 kcal, b:3.1g t:2.0g w:11.5g]

Śniadanie II (150g) – 149.8 kcal b:0.5g, t:2.6g w:32.3g

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

[100g:99.8 kcal, b:0.3, t:1.7g w:21.5g]

Obiad (1166g)– 767.3 kcal b:29.2g, t:22.7g w:119.5g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**białko mleko, gluten, jaja, seler** przyp. do zup może zawierać **gluten, jaja,soje,mleko,seler,gorczycę,sezam i łubin**/

Gulasz myśliwski z marchewką i fasolką szparagową 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml.

[100g: 65.8 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:10.2g]

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

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

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

Kolacja (525g) –482.4 kcal b:16.4g, t:16.9 w:70.0g.

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

[100g:91.8 kcal, b:3.1, t:3.2g w:13.3g]

SUMA DNIA:

2292.4 kcal, białko: 78.5 g, tłuszcz: 66.0g, węglowodany: 360.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 4 luty 2021rok

Śniadanie I (902g) - 694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g **/białko mleka, gluten zbóż/,** wędlina 40g **/białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /,** pomidor 30g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/,** herbata 250ml.

[100g: 77.0 kcal, b:3.1g t:2.0g w:11.5g]

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

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

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

Obiad (1166g)– 767.3 kcal b:29.2g, t:22.7g w:119.5g

* Zupa ziemniaczana 400ml **/białko mleko, gluten, jaja, seler przyp. do zup może zawierać gluten, jaja,soje,mleko,seler,gorczycę,sezam i łubin/**

Gulasz myśliwski z marchewką i fasolką szparagową 100g**/białko mleka, mąka pszenna/,** kasza jęczmienna 150g **/gluten zbóż/,** buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml.

[100g: 65.8 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:10.2g]

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

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

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

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9 w:75.4g.

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

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2551.3 kcal, białko: 83.6 g, tłuszcz: 79.8g, węglowodany: 388.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 4 luty 2021rok

Śniadanie I (902g) - 694.7 kcal b:28.7g, t:18.6g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 30g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 77.0 kcal, b:3.1g t:2.0g w:11.5g]

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

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

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

Obiad (1166g)– 767.3 kcal b:29.2g, t:22.7g w:119.5g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**białko mleko, gluten, jaja, seler** przyp. do zup może zawierać **gluten, jaja,soje,mleko,seler,gorczycę,sezam i łubin**/

Gulasz myśliwski z marchewką i fasolką szparagową 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml.

[100g: 65.8 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:10.2g]

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

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

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

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9 w:75.4g.

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

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2551.3 kcal, białko: 83.6 g, tłuszcz: 79.8g, węglowodany: 388.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 4 luty 2021rok

Śniadanie I (957g) - 849.9 kcal b:32.2g, t:23.2g w:129.6g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 30g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 88.8 kcal, b:3.3g t:2.4g w:13.5g]

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

* Jabłko pieczone + Wafle ryżowe.

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

Obiad (1166g)– 767.3 kcal b:29.2g, t:22.7g w:119.5g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**białko mleko, gluten, jaja, seler** przyp. do zup może zawierać **gluten, jaja,soje,mleko,seler,gorczycę,sezam i łubin**/

Gulasz myśliwski z marchewką i fasolką szparagową 100g/**białko mleka, mąka pszenna**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, buraczki z jabłkiem 100g, kompot 250ml.

[100g: 65.8 kcal, b:2.5g, t:1.9g w:10.2g]

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

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

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

Kolacja (630g) –797.7 kcal b:22.9g, t:34.8 w:101.5g.

* Pasta z **makreli** i jarzyn gotowanych 70g /**białko mleka, seler, ryba-makrela**/ , dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna ,mąka żytnia**/, herbata 250ml

[100g:126.6 kcal, b:3.6, t:5.5g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2867.4 kcal, białko: 90.7 g, tłuszcz: 89.2g, węglowodany: 439.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 5 luty 2021rok

Śniadanie I (599g) -509.0 kcal b:22.1g, t:16.5g w:69.7g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/*białko mleka*/, pasztet drobiowy 50g /*białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja*/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml.

[100g: 84.9 kcal, b:3.6g t:2.7g w:11.6g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1771.4g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.6g w:105.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g

/mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /*ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko*/, ziemniaki 150g /*białko mleka*/, kompot 250ml + sok warzywny /*seler*/ 1 szt.

[100g: 33.2 kcal, b:1.8g, t:0.4g w:5.9g]

Podwieczorek (245g) –380.1 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.6g

* Kanapka 50g /*mąka żytnia, mąka pszenna*/ z margaryną roślinną i żółtym serem + **Jogurt owocowy** /*białko mleka*/

[100g: 155.1 kcal, b:6.8, t:6.3g w:18.2g]

Kolacja (580g) –599.2 kcal b:18.0g, t:28.7 w:69.7g.

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

[100g:103.3 kcal, b:3.1, t:4.9g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2258.3 kcal, białko: 91.8 g, tłuszcz: 69.5g, węglowodany: 331.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 5 luty 2021rok

Śniadanie I (654g) -664.2 kcal b:25.7g, t:21.0g w:95.1g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/*białko mleka*/, pasztet drobiowy 50g /*białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja*/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml.

[100g: 101.5 kcal, b:3.9g t:3.2g w:14.5g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1771.4g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.6g w:105.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g

/mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /*ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko*/, ziemniaki 150g /*białko mleka*/, kompot 250ml + sok warzywny /*seler*/ 1 szt.

[100g: 33.2 kcal, b:1.8g, t:0.4g w:5.9g]

Podwieczorek (245g) –380.1 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.6g

* Kanapka 50g /*mąka żytnia, mąka pszenna*/ z margaryną roślinną i żółtym serem + Jogurt owocowy /*białko mleka*/

[100g: 155.1 kcal, b:6.8, t:6.3g w:18.2g]

Kolacja (580g) –599.2 kcal b:18.0g, t:28.7 w:69.7g.

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

[100g:103.3 kcal, b:3.1, t:4.9g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2413.5 kcal, białko: 95.4 g, tłuszcz: 74.0g, węglowodany: 356.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 5 luty 2021rok

Śniadanie I (654g) -664.2 kcal b:25.7g, t:21.0g w:95.1g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/*białko mleka*/, pasztet drobiowy 50g /*białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja*/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml.

[100g: 101.5 kcal, b:3.9g t:3.2g w:14.5g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1771.4g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.6g w:105.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g

/mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /*ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko*/, ziemniaki 150g /*białko mleka*/, kompot 250ml + sok warzywny /*seler*/ 1 szt.

[100g: 33.2 kcal, b:1.8g, t:0.4g w:5.9g]

Podwieczorek (245g) –380.1 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.6g

* Kanapka 50g /*mąka żytnia, mąka pszenna*/ z margaryną roślinną i żółtym serem + **Jogurt owocowy** /*białko mleka*/

[100g: 155.1 kcal, b:6.8, t:6.3g w:18.2g]

Kolacja (635g) –760.1 kcal b:21.5g, t: 33.6g w:95.8g.

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

[100g:119.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:15.0g]

SUMA DNIA:

2574.4 kcal, białko: 98.9 g, tłuszcz: 78.9g, węglowodany: 382.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 5 luty 2021rok

Śniadanie I (654g) -664.2 kcal b:25.7g, t:21.0g w:95.1g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g/*białko mleka*/, pasztet drobiowy 50g /*białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja*/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /*mąka pszenna, mąka żytnia*/, herbata 250ml.
[100g: 101.5 kcal, b:3.9g t:3.2g w:14.5g]

Śniadanie II (218g) – 181.5 kcal b:2.8g, t:1.1g w:41.5g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:83.2 kcal, b:1.2, t:0.5g w:19.0g]

Obiad (1771.4g)– 588.4 kcal b:32.2g, t:7.6g w:105.5g

* Zupa kminkowa z lanym ciastem 400g

/mąka pszenna,jaja,seler, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/

Ryba po grecku w jarzynach 200g /*ryba, jaja, mąka pszenna, seler, mleko*/, ziemniaki 150g /*białko mleka*/, kompot 250ml + sok warzywny /*seler*/ 1 szt.

[100g: 33.2 kcal, b:1.8g, t:0.4g w:5.9g]

Podwieczorek (245g) –380.1 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.6g

* Kanapka 50g /*mąka żytnia, mąka pszenna*/ z margaryną roślinną i żółtym serem + **Jogurt owocowy** /*białko mleka*/

[100g: 155.1 kcal, b:6.8, t:6.3g w:18.2g]

Kolacja (635g) –760.1 kcal b:21.5g, t: 33.6g w:95.8g.

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

[100g:119.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:15.0g]

SUMA DNIA:

2574.4 kcal, białko: 98.9 g, tłuszcz: 78.9g, węglowodany: 382.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*