

DIETA MAMY I TRYMESTR 20 luty 2021rok

Śniadanie I (562g) –512.9 kcal b:24.1g, t:18.5g w:63.8g.

* Pasta jajeczna 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: 91.2 kcal, b:4.2 g t:3.2g w:11.3g]

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 (1347g)– 947.8 kcal b:44.9g, t:17.2g w:161.5g

* Krupnik z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler**/, sok warzywny 1 szt /**seler**/, herbata 250ml.
[100g: 70.3 kcal, b:3.3g, t:1.2g w:11.9g]

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

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ + z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/.

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

Kolacja (542g) –554.6 kcal b:18.7g, t:23.7g w:69.3g.

* Twarożek z zieleniną 70g / **białko mleka**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:102.3 kcal, b:3.4, t:4.3g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2288.5 kcal, białko: 94.0 g, tłuszcz: 64.7g, węglowodany: 346.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 20 luty 2021rok

Śniadanie I (562g) –512.9 kcal b:24.1g, t:18.5g w:63.8g.

* Pasta jajeczna 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: 91.2 kcal, b:4.2 g t:3.2g w:11.3g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1347g)– 947.8 kcal b:44.9g, t:17.2g w:161.5g

* Krupnik z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler**/, sok warzywny 1 szt /**seler**/, herbata 250ml.

[100g: 70.3 kcal, b:3.3g, t:1.2g w:11.9g]

Podwieczorek (243g) –297.4 kcal b:10.1g, t:8.6g w:46.0g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ + z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/. Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 122.3 kcal, b:4.1, t:3.5g w:18.9g]

Kolacja (542g) –554.6 kcal b:18.7g, t:23.7g w:69.3g.

* Twarożek z zieleniną 70g / **białko mleka**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:102.3 kcal, b:3.4, t:4.3g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2557.4 kcal, białko: 99.2 g, tłuszcz: 74.8g, węglowodany: 385.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 20 luty 2021rok

Śniadanie I (617g) –668.1 kcal b:27.7g, t:23.1g w:89.2g.

* Pasta jajeczna 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: 108.2 kcal, b:4.4 g t:3.7g w:14.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1347g)– 947.8 kcal b:44.9g, t:17.2g w:161.5g

* Krupnik z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko**, przyprawa warzywna do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler**/, sok warzywny 1 szt /**seler**/, herbata 250ml.

[100g: 70.3 kcal, b:3.3g, t:1.2g w:11.9g]

Podwieczorek (243g) –297.4 kcal b:10.1g, t:8.6g w:46.0g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ + z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/. Jogurt owocowy 1 szt.

[100g: 122.3 kcal, b:4.1, t:3.5g w:18.9g]

Kolacja (542g) –554.6 kcal b:18.7g, t:23.7g w:69.3g.

* Twarożek z zieleniną 70g / **białko mleka**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml

[100g:102.3 kcal, b:3.4, t:4.3g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2712.6 kcal, białko: 102.8 g, tłuszcz: 79.4g, węglowodany: 410.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 20 luty 2021rok

Śniadanie I (617g) –668.1 kcal b:27.7g, t:23.1g w:89.2g.

* Pasta jajeczna z zieleniną 70g/**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**/, herbata 250ml.
[100g: 108.2 kcal, b:4.4 g t:3.7g w:14.4g]

Śniadanie II (310g) – 244.7 kcal b:1.4g, t:6.8g w:44.6g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/
[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1347g)– 947.8 kcal b:44.9g, t:17.2g w:161.5g

* Krupnik z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorzycę, sezam i lubin**/
Makaron z mięsem mielonym i jarzynami 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler**/, sok warzywny 1 szt /**seler**/, herbata 250ml.
[100g: 70.3 kcal, b:3.3g, t:1.2g w:11.9g]

Podwieczorek (243g) –297.4 kcal b:10.1g, t:8.6g w:46.0g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ + z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorzycyca, mleko, jaja**/. **Jogurt owocowy** 1 szt.
[100g: 122.3 kcal, b:4.1, t:3.5g w:18.9g]

Kolacja (597g) –715.6 kcal b:22.2g, t:28.5g w:95.4g.

* Twarożek z zieleniną 70g / **białko mleka**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia ,soja**/, herbata 250ml
[100g:119.8 kcal, b:3.7, t:4.7g w:15.9g]

SUMA DNIA:

2873.6 kcal, białko: 106.3 g, tłuszcz: 84.2g, węglowodany: 436.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 21 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, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, 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) – 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)– 675.4 kcal b:34.2g, t:13.3g w:111.4g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Schab duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.7 kcal, b:2.7g, t:1.0g w:8.8g]

Podwieczorek (180g) –298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + Waflelki

[100g: 165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

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

* **Twarożek** z 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, mąka żytnia**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2182.1 kcal, białko: 90.3 g, tłuszcz: 61.2g, węglowodany: 330.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 21 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, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, 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) – 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)– 675.4 kcal b:34.2g, t:13.3g w:111.4g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Schab duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 53.7 kcal, b:2.7g, t:1.0g w:8.8g]

Podwieczorek (180g) –298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + Waflelki
[100g: 165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

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

* **Twarożek** z 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, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:81.9 kcal, b:4.3, t:2.1g w:12.0g]

SUMA DNIA:

2337.3 kcal, białko: 93.8 g, tłuszcz: 65.7g, węglowodany: 355.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 21 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, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, 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) – 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)– 675.4 kcal b:34.2g, t:13.3g w:111.4g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Schab duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 53.7 kcal, b:2.7g, t:1.0g w:8.8g]

Podwieczorek (180g) –298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + Waflelki
[100g: 165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

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

* **Twarożek** z 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, mąka żytnia**/, herbata 250ml
[100g:101.7 kcal, b:4.5, t:2.7g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2498.3 kcal, białko: 97.4 g, tłuszcz: 70.6g, węglowodany: 381.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 21 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, pasta pomidorowa z jabłkiem 30g, 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) – 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)– 675.4 kcal b:34.2g, t:13.3g w:111.4g

* Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml /**gluten, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Schab duszony w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml

[100g: 53.7 kcal, b:2.7g, t:1.0g w:8.8g]

Podwieczorek (180g) –298.4 kcal b:2.3g, t:11.5g w:47.9g

* Jabłko pieczone + Waflelki

[100g: 165.7 kcal, b:1.2, t:6.3g w:26.6g]

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

* **Twarożek** z 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, mąka żytnia**/, herbata 250ml

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

SUMA DNIA:

2498.3 kcal, białko: 97.4 g, tłuszcz: 70.6g, węglowodany: 381.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 22 luty 2021rok

Śniadanie I (827g) –569.6 kcal b:23.5g, t:19.0g w:77.8g.

* 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 gorzycy* /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml

[100g: 68.8 kcal, b:2.8 g t:2.2g w:9.4g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe /*mąka pszenna, pirosierczyn* może zawierać: *jaja, mleko, sezam i orzechy*/

[100g:149.3 kcal, b:0.2, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1228g)– 648.9 kcal b:13.0g, t:6.8g w:138.6g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami 100g /*mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler*/, sok warzywny 1 szt /*seler*/, herbata 250ml.

[100g: 52.8 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:11.2g]

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

* Kanapka 50g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/ z **masłem, serem żółtym** + Jabłko

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

Kolacja (553g) –567.3 kcal b:23.2g, t:23.6g w:67.9g.

* Wędlina 40g /*białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy*/, krem **twarożkowy** 40g /*białko mleka*/, humus 50g /*sezam*/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /*mąka pszenna, mąka żytnia, soja*/, herbata 250ml

[100g:102.5 kcal, b:4.1, t:4.2g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2392.4 kcal, białko: 78.6 g, tłuszcz: 72.5g, węglowodany: 368.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 22 luty 2021rok

Śniadanie I (827g) –569.6 kcal b:23.5g, t:19.0g w:77.8g.

* 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 gorzycy** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 68.8 kcal, b:2.8 g t:2.2g w:9.4g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g:149.3 kcal, b:0.2, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1228g)– 648.9 kcal b:13.0g, t:6.8g w:138.6g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler**/, sok warzywny 1 szt /**seler**/, herbata 250ml.

[100g: 52.8 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:11.2g]

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

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z **masłem, serem żółtym** + Jabłko

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

Kolacja (553g) –567.3 kcal b:23.2g, t:23.6g w:67.9g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, krem **twarożkowy** 40g /**białko mleka**/, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:102.5 kcal, b:4.1, t:4.2g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2392.4 kcal, białko: 78.6 g, tłuszcz: 72.5g, węglowodany: 368.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 22 luty 2021rok

Śniadanie I (882g) –724.8 kcal b:27.0g, t:23.6g w:103.2g.

* 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 lubin/**, szynka 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: 82.1 kcal, b:3.0 g t:2.6g w:11.7g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g:149.3 kcal, b:0.2, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1228g)– 648.9 kcal b:13.0g, t:6.8g w:138.6g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler/**, sok warzywny 1 szt /**seler/**, herbata 250ml.

[100g: 52.8 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:11.2g]

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

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z masłem, serem żółtym + Jabłko

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

Kolacja (553g) –567.3 kcal b:23.2g, t:23.6g w:67.9g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, krem twarogowy 40g /**białko mleka/**, humus 50g /**sezam/**, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:102.5 kcal, b:4.1, t:4.2g w:12.2g]

SUMA DNIA:

2547.6 kcal, białko: 82.1 g, tłuszcz: 77.1g, węglowodany: 393.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 22 luty 2021rok

Śniadanie I (882g) –724.8 kcal b:27.0g, t:23.6g w:103.2g.

* 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 lubin/**, szynka 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: 82.1 kcal, b:3.0 g t:2.6g w:11.7g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g:149.3 kcal, b:0.2, t:5.6g w:21.7g]

Obiad (1228g)– 648.9 kcal b:13.0g, t:6.8g w:138.6g

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

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja, seler/**, sok warzywny 1 szt /**seler/**, herbata 250ml.

[100g: 52.8 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:11.2g]

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

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z masłem, serem żółtym + Jabłko

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

Kolacja (608g) –728.2 kcal b:26.8g, t:28.5g w:94.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, krem twarogowy 40g /**białko mleka/**, humus 50g /**sezam/**, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g:119.7 kcal, b:4.4, t:4.6g w:15.4g]

SUMA DNIA:

2708.6 kcal, białko:85.7g, tłuszcz:82.0g, węglowodany:419.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

