

DIETA MAMY I TRYMESTR 9 luty 2021rok

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

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, 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, soja**/, herbata 250ml
[100g: 77.0 kcal, b:3.1 g t:2.0g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) – 247.9 kcal b:2.9g, t:3.4g w:53.6g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane 1 szt.
[100g:137.7 kcal, b:1.6, t:1.8g w:29.7g]

Obiad (1238g)– 614.1 kcal b:31.2g, t:11.7g w:102.1g

* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/
Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 49.6 kcal, b:2.5g, t:0.9g w:8.2g]

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 (580g) –526.2 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:90.7 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2281.0 kcal, białko: 93.1 g, tłuszcz: 58.4g, węglowodany: 358.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 9 luty 2021rok

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

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 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: 88.8 kcal, b:3.3 g t:2.4g w:13.5g]

Śniadanie II (180g) – 247.9 kcal b:2.9g, t:3.4g w:53.6g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane 1 szt.
[100g:137.7 kcal, b:1.6, t:1.8g w:29.7g]

Obiad (1238g)– 614.1 kcal b:31.2g, t:11.7g w:102.1g

* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 49.6 kcal, b:2.5g, t:0.9g w:8.2g]

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 (580g) –526.2 kcal b:26.6g, t:19.5g w:64.4g.

* Pasta **jajeczna** z zieleliną 70g /**jaja, białko mleka** /, pomidor 50g, **ser biały** 70g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.
[100g:90.7 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2436.2 kcal, białko: 96.6 g, tłuszcz: 62.9g, węglowodany: 384.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 9 luty 2021rok

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

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, wędlna 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: 88.8 kcal, b:3.3 g t:2.4g w:13.5g]

Śniadanie II (180g) – 247.9 kcal b:2.9g, t:3.4g w:53.6g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane 1 szt.
[100g:137.7 kcal, b:1.6, t:1.8g w:29.7g]

Obiad (1238g)– 614.1 kcal b:31.2g, t:11.7g w:102.1g

* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 49.6 kcal, b:2.5g, t:0.9g w:8.2g]

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 (635g) –687.2 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:108.2 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2597.2 kcal, białko: 100.2 g, tłuszcz: 67.8g, węglowodany: 410.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 9 luty 2021rok

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

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml / **białko mleka, jaja, gluten zbóż** /, dżem 25g, 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, soja**/, herbata 250ml
[100g: 88.8 kcal, b:3.3 g t:2.4g w:13.5g]

Śniadanie II (180g) – 247.9 kcal b:2.9g, t:3.4g w:53.6g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane 1 szt.
[100g:137.7 kcal, b:1.6, t:1.8g w:29.7g]

Obiad (1238g)– 614.1 kcal b:31.2g, t:11.7g w:102.1g

* Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml /**gluten pszenny, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Schab duszony w sosie 100g /**mąka pszenna, jaja, białko mleka**/, marchewka z groszkiem 100g /**gluten, białko mleka**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml
[100g: 49.6 kcal, b:2.5g, t:0.9g w:8.2g]

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 (635g) –687.2 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:108.2 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.2g]

SUMA DNIA:

2597.2 kcal, białko: 100.2 g, tłuszcz: 67.8g, węglowodany: 410.5g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 10 luty 2021rok

Śniadanie I (294g) –436.7 kcal b:18.6g, t:14.8g w:58.5g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, kawa 250ml */białko mleka, gluten zbóż/*.

[100g: 148.5 kcal, b:6.3 g t:5.0g w:19.8g]

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, pirosiarczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*
[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1080g)– 622.0 kcal b:14.6g, t:7.1g w:129.5g

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

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, herbata 250ml +
Sok warzywny 1 szt.

[100g: 57.5 kcal, b:1.3g, t:0.6g w:11.9g]

Podwieczorek (248g) –380.6 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.7g

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

[100g: 153.4 kcal, b:6.7, t:6.2g w:18.0g]

Kolacja (527.5g) –567.1 kcal b:21.4g, t:25.1g w:66.1g.

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

[100g:107.5 kcal, b:4.0, t:4.7g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2251.2 kcal, białko: 72.8 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 343.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 10 luty 2021rok

Śniadanie I (349g) –592.0 kcal b:22.1g, t:19.4g w:83.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, kawa 250ml */białko mleka, gluten zbóż/*.

[100g: 169.6 kcal, b:6.3 g t:5.5g w:24.0g]

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, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*
[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1080g)– 622.0 kcal b:14.6g, t:7.1g w:129.5g

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

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, herbata 250ml +
Sok warzywny 1 szt.

[100g: 57.5 kcal, b:1.3g, t:0.6g w:11.9g]

Podwieczorek (248g) –380.6 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.7g

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

[100g: 153.4 kcal, b:6.7, t:6.2g w:18.0g]

Kolacja (527.5g) –567.1 kcal b:21.4g, t:25.1g w:66.1g.

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

[100g:107.5 kcal, b:4.0, t:4.7g w:12.5g]

SUMA DNIA:

2406.4 kcal, białko: 76.3 g, tłuszcz: 73.9g, węglowodany: 368.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 10 luty 2021rok

Śniadanie I (349g) –592.0 kcal b:22.1g, t:19.4g w:83.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, kawa 250ml */białko mleka, gluten zbóż/*.

[100g: 169.6 kcal, b:6.3 g t:5.5g w:24.0g]

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, pirościerzyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*
[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1080g)– 622.0 kcal b:14.6g, t:7.1g w:129.5g

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

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, herbata 250ml +
Sok warzywny 1 szt.

[100g: 57.5 kcal, b:1.3g, t:0.6g w:11.9g]

Podwieczorek (248g) –380.6 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.7g

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

[100g: 153.4 kcal, b:6.7, t:6.2g w:18.0g]

Kolacja (582.5g) –728.1 kcal b:25.0g, t:30.0g w:92.2g.

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

[100g:124.9 kcal, b:4.2, t:5.1g w:15.8g]

SUMA DNIA:

2567.4 kcal, białko: 79.9 g, tłuszcz: 78.8g, węglowodany: 394.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 luty 2021rok

Śniadanie I (349g) –592.0 kcal b:22.1g, t:19.4g w:83.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, kawa 250ml */białko mleka, gluten zbóż/*.

[100g: 169.6 kcal, b:6.3 g t:5.5g w:24.0g]

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, pirosiarczyn może zawierać: jaja, mleko, sezam i orzechy/*
[100g:78.9 kcal, b:0.4, t:2.1g w:14.3g]

Obiad (1080g)– 622.0 kcal b:14.6g, t:7.1g w:129.5g

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

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, herbata 250ml +
Sok warzywny 1 szt.

[100g: 57.5 kcal, b:1.3g, t:0.6g w:11.9g]

Podwieczorek (248g) –380.6 kcal b:16.7g, t:15.6g w:44.7g

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

[100g: 153.4 kcal, b:6.7, t:6.2g w:18.0g]

Kolacja (582.5g) –728.1 kcal b:25.0g, t:30.0g w:92.2g.

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

[100g:124.9 kcal, b:4.2, t:5.1g w:15.8g]

SUMA DNIA:

2567.4 kcal, białko: 79.9 g, tłuszcz: 78.8g, węglowodany: 394.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*