

DIETA MAMY I TRYMESTR 2 marzec 2021rok

Śniadanie I (897g) –661.6 kcal b:27.0g, t:17.2g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml / **białko mleka, 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: 73.7 kcal, b:3.0 g t:1.9g w:11.2g]

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g

* Jabłko pieczone + Wafelki
[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g]

Obiad (1266g)– 638.7 kcal b:35.0g, t:7.7g w:114.5g

* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g:50.4 kcal, b:2.7g, t:0.6g w:9.0g]

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

* Pasta **jajeczna** z zielelnią 70g /**jaja, białko mleka** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **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:

2317.2 kcal, białko: 94.6 g, tłuszcz: 60.0g, węglowodany: 489.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 2 marzec 2021rok

Śniadanie I (897g) –661.6 kcal b:27.0g, t:17.2g w:100.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml / **białko mleka, 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: 73.7 kcal, b:3.0 g t:1.9g w:11.2g]

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g

* Jabłko pieczone + Wafelki
[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g]

Obiad (1266g)– 638.7 kcal b:35.0g, t:7.7g w:114.5g

* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g:50.4 kcal, b:2.7g, t:0.6g w:9.0g]

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

* Pasta **jajeczna** z zielelnią 70g /**jaja, białko mleka** /, **ser biały** 70g, pomidor 50g, **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:

2317.2 kcal, białko: 94.6 g, tłuszcz: 60.0g, węglowodany: 489.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 2 marzec 2021rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml / **białko mleka, 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: 85.7 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g

* Jabłko pieczone + Wafelki

[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g]

Obiad (1266g)– 638.7 kcal b:35.0g, t:7.7g w:114.5g

* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g:50.4 kcal, b:2.7g, t:0.6g w:9.0g]

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

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

[100g:90.7 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2633.4 kcal, białko: 101.8 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 540.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 2 marzec 2021rok

Śniadanie I (952g) –816.8 kcal b:30.6g, t:21.7g w:126.3g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400ml / **białko mleka, 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: 85.7 kcal, b:3.2 g t:2.2g w:13.2g]

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g

* Jabłko pieczone + Wafelki
[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g]

Obiad (1266g)– 638.7 kcal b:35.0g, t:7.7g w:114.5g

* Zupa kminkowa z makaronem zacierkowym /**mąka pszenna, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g /**mąka pszenna, jaja, mleko**/, marchewka z groszkiem 100g /**mąka pszenna, białko mleka**/, ziemniaki 150g/**białko mleka**/, kompot 250ml.

[100g:50.4 kcal, b:2.7g, t:0.6g w:9.0g]

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

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

[100g:90.7 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.1g]

SUMA DNIA:

2633.4 kcal, białko: 101.8 g, tłuszcz: 69.4g, węglowodany: 540.7g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

